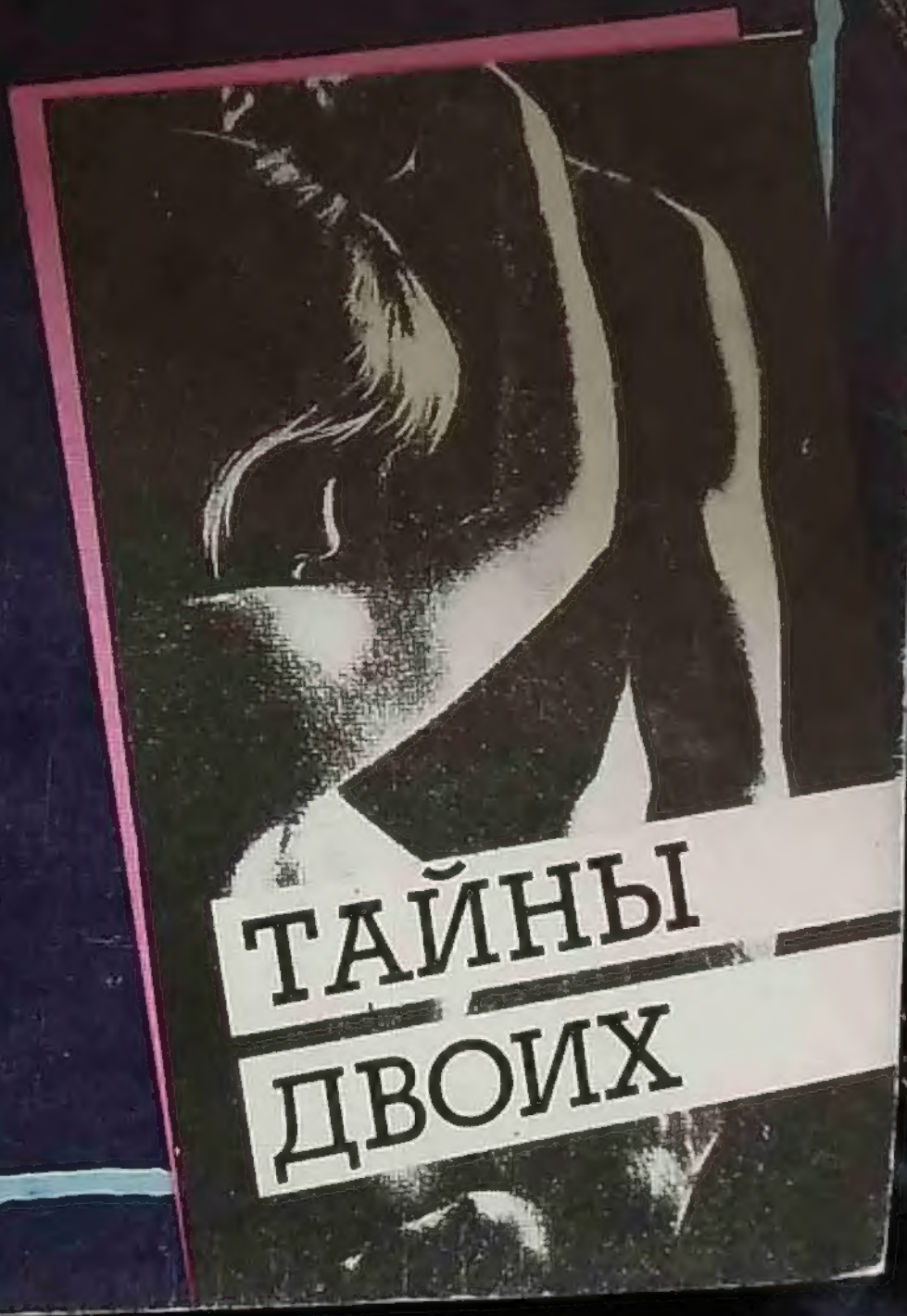
КОМПАС



ТАЙНЫ ДВОИХ

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

КОМПАС

ТАЙНЫ ДВОИХ

МОСКВА
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»
1990

ББК 51.204.5
Т 14

Т $\frac{0301070000-199}{078(02)-90}$ 018—90

© Издательство «Молодая гвардия», 1990 г.

ISBN 5-235-00894-4

ТАЙНА ТАЙН

Предлагаемая читателю книга не совсем обычна. Это что-то вроде «горячей линии» по проблемам семьи. Она и построена на письмах людей разного возраста в «Комсомольскую правду» и молодежные журналы. Это неравнодушный разговор о том, почему не получается жизнь вдвоем. Можно еще сказать, что это «круглый стол», где тревожные и сложные проблемы двоих обсуждают специалисты: психолог, сексопатолог, врач-андролог, юрист.

«Односторонность — есть пагуба мысли», — писал А. С. Пушкин. Гуманитарные и естественные науки уже давно «растащили» целостного человека «на части», и философия рассматривает его в отвлеченно-абстрактном плане, медицина знает только (в основном) человеческий организм, человеческое тело, психологию занимают в основном переживания и мотивы поведения. Юриспруденция изучает любую человеческую личность еще абстрактнее, чем философия, и берет человека как субъекта права — предельно обезличенно. Вместо целостного подхода, вместо стереоскопии мы имеем дело с осколками, отражениями, частностями. Возникает ощущение, что ни одна из наук не может взять человека целиком, не упрощая и не вульгаризируя его сложность и многозначность. Вот почему необходимая для понимания стереоскопичность, системность видения возникает в основном тогда, когда появляется некое взаимодействие разных специалистов, диалог между ними, соответствующая полифония взглядов, подходов и высказываний. Но если все эти рассуждения справедливы, когда речь идет о понимании всего одного, отдельно взятого человека, то еще в большей степени все это справедливо, когда речь идет о понимании сложного взаимодействия двух или более людей, когда речь идет о таком «изобретении» человеческого разума, каковым является семья.

Многие зарубежные социологи и психологи в настоящее время говорят о кризисе семьи, о том, что уходит в прошлое обычная, существовавшая долгое время нуклеарная семья, что на смену ей идет семья, которую современный западный социолог Тоффлер назвал «лоскутной», во всем многообразии ее вариантов: браков-коммун, синергамных браков (где в связь вступают две женщины и мужчина), пробных браков, последовательной полигамии и т. д. Может быть, действительно для современного человека семья — это уже отживающий или отживший анахронизм, может быть, сексуальная свобода и вседозволенность — это действительно перспективно и означает отказ от многолетнего ханжества? Может быть, современный человек уже не в состоянии долго жить с другим человеком, может быть, утеряно некое искусство жить вдвоем? Может быть, стиль современной жизни с ее все нарастающим темпом и обезличенностью контактов, экономическими проблемами и идеологическими кризисами делает невозможным жизнь двоих и нечего даже пытаться в существующем хаосе построить что-то надежное? Может быть, и само слово «любовь» тоже означает некий анахронизм, существовавший еще (судя по литературе) в девятнадцатом веке, но совершенно не выдерживающий психоэкологической ситуации конца двадцатого века?

В какой-то степени книга и пытается дать ответы на все эти вопросы.

«Тайны двоих» может служить своего рода компасом, лоцией, помогающей ориентироваться в самых неожиданных и сложных ситуациях, которые могут возникнуть в необозримых просторах житейского моря, показать себя и другого со стороны, помочь разобраться в непростых проблемах, которые жизнь постоянно ставит перед двумя путешественниками, решившими соединить свои судьбы.

Г. ВАСИЛЬЧЕНКО,
руководитель Всесоюзного
научно-методического центра
по вопросам сексопатологии
доктор медицинских наук,
профессор

Г. ДЕЙНЕГА

Искусство жить вместе

Размышляя о себе, мы подчас выбираем самое положительное и объявляем истинным только его. Например, есть механизм «благородных названий» — почти любой свой поступок мы можем назвать так, что он будет в наших глазах выглядеть пристойно (воровство назовем заимствованием, лень — нежеланием, грубость — решительностью и т. д.). В силу этого же механизма простое желание половой близости можно назвать любовью. Этим же словом подчас определяют тщеславное желание иметь рядом красивого человека. Мы часто занимаемся переодеванием нашего инстинкта, не подозревая об этом. Существует и другой механизм — «механизм самоидеализации».

Имеет ли все это отношение к семейной жизни? Прямое. Мы сами превращаем свой брак в каторгу, в тяжелую и бессмысленную работу, в клетку, из которой хочется улететь: мечемся, разводимся, находим себе кого-то на стороне, но все это не удовлетворяет... Лжем себе, обманываем близких. Почему же мы несчастны друг с другом? Об этом и пойдет речь.

ЗАМУЖ ЗА НЕЛЮБИМОГО?

(Соображения и размышления девушки при выборе мужа)

«...Он учился со мной в одной группе — самый веселый, самый остроумный и добрый. Но я сама не думала бы ни о чем серьезном, если бы он не подошел первым. Мне нравилось его внимание ко мне, готовность всегда прийти на помощь. Мы стали дружить, он пел мне песни, сочинял стихи и посылал на лекциях. И вот случилось ужасное (да, я так теперь это считаю) — я полюбила его. И вот начались мучения — он стал избегать меня, ничего не объясняя. Сколько я плакала, ожидая его. Потом все разъяснилось. Ему нужно было уходить в армию, и он решил бросить меня, чтобы не получить в армии известия о моем замужестве, как это бывает часто. Он был слишком горд... Он ушел в армию, не попрощавшись. Но я достала его адрес, завязалась переписка. Мы ссорились, мирились, наконец в одном из писем он написал: «Найди себе какого-нибудь парня хорошего, а я сам как-нибудь. Вдруг, когда я вернусь, мы не поймем друг друга и окажется, что ты меня напрасно три года прождала». После этого письма в моей душе что-то произошло, чаша переполнилась. Поймите меня правильно, ведь это продолжалось 4 года! Я поступила по его совету — нашла парня, сама первая к нему подошла (хотя никогда раньше не делала такого). И вот уже год почти, когда я не знаю, что делать. Этот парень — прекрасной души человек, я не встречала раньше таких ребят, которые не пользовались бы своей красотой и не обманывали бы девушек. Но он — самый порядочный из них, правда, очень вспыльчив, горд, не прощает оскорблений; но это ему только делает честь. В самом начале дружбы нашей он сказал (перед этим незадолго его бросила девушка): «Когда ты меня бросишь? Лучше не надо начинать, я не переживу этого». Но я твердо шла по намеченному пути. Мне с ним не плохо, он — настоящий мужчина. Я знаю, что всю жизнь с ним как за каменной стеной. У него есть все

качества, которыми наделяют настоящего мужчину: сила, смелость, ум, достоинство, доброта, умение постоять за себя и за друга. И вдруг через полгода он узнает, что я не забыла своего прежнего друга. Это была настоящая трагедия, ведь за это время он успел по-настоящему полюбить меня и не представлял себя без меня. Когда я сказала, что уйду от него, не к тому парню, нет, а в одиночество, что я не люблю его, он стал сам не свой. А когда я утром пришла к нему, он... Я узнала, что он ввел себе смертельную дозу лекарства и только случайность (соседи вызвали «Скорую») спасла его. Что я пережила в это время! Как после этого можно оставить его? Хоть он и говорит: «Я не хочу тебя силой заставлять со мной дружить...» Но я же знаю, что ни с кем, кроме меня, он больше дружить по-настоящему не сможет, будет пробавляться случайными связями... Через полгода я выхожу за него замуж, другого выхода нет... Но меня мучают мысли, неужели я не смогу его полюбить никогда? Я люблю другого, что же будет? Что же должно победить: разум или чувства? Лена П., город Киев».

И сразу же прочтем еще одно письмо.

«Мне 18 лет, я встречаюсь с парнем, которому 21 год. Дело в том, что год назад я проводила в армию человека, парня, который любит меня больше жизни. Он полюбил меня раньше, чем я стала замечать его, еще со школы, и терпеливо ждал, пока во мне проснутся ответные чувства. А я в это время любила другого человека. Но у меня произошла трагедия, человек, которого я любила, бросил меня. Вот здесь я и использовала Сашу, чтобы отомстить. Мы встречались с ним больше года, и я постоянно чувствовала, что он какая-то обуза для меня. Он каждый раз, когда приходил, приносил цветы, даже зимой, он очень понравился моим родителям. Но я не могла понять: что у меня к Саше: любовь или привязанность? Потом он должен был уходить в армию и перед уходом познакомил меня со своими родителями.

Я чувствовала себя неловко, каждую минуту мне хотелось сказать, что я его не люблю, но у меня язык не поворачивался это сделать, ведь я была бы предателем. Возникает вопрос: зачем же было встречаться более года и водить человека за нос, не хотеть быть предателем и стать им, когда он в армию уйдет. Ведь я знала, что встречалась я с Сашей потому, что у меня, кроме него, никого больше не было, а предателем я не хотела быть в его глазах. Мне казалось, что это у меня была любовь, но теперь я думаю, что это привязанность. Когда я была с Сашей, я была довольна этим, но счастливой себя я не чувствовала. Счастливой я себя почувствовала, когда три месяца назад встретила Валеру. Я полюбила его с первой нашей встречи, я почувствовала всю полноту любви. Но мои родители ужасно хотят, чтобы я ждала Сашу, не разрешают мне встречаться с Валерой, презирают меня, потому что Валера — двоюродный брат Саши и получается, что он отбил меня у брата. Валерины родители тоже не хотят наших встреч. Неужели мы не имеем права на любовь? Я мечусь, как затравленный зверь. Я не могу написать правду Саше, но я должна это сделать. Родители следят за мной, должна ли я им подчиниться? Что делать? С уважением, Светлана».

Когда читаешь эти письма, начинает казаться, что написаны они одним человеком, но в разных состояниях: в одном случае — в состоянии неполного понимания себя и ситуации, а во втором — более полного понимания. Можно сказать, что эти два письма дают один из ключей к разгадке многочисленных разводов в нашей стране: если браки совершаются по таким и по сходным соображениям, чего уж удивляться их нестойкости.

Оказывается, что основным мотивом заключения некоторых браков является ложно понимаемое самолюбие: во что бы то ни стало показать (доказать) себе, окружающим, что «а мне и не больно, а наоборот — вижу, как хорошо». Иными словами, выбор друга определяется именно «соображениями», а признаться потом

ему, иногда и себе, в том, что привлекал не сам человек, а что он нужен был только в качестве «средства излечения», совсем не просто. И чтобы не считать себя «предателем», приходится идти на следствие уже существующей неискренности — даже на брак, утешая себя соображениями, что «стерпится — слюбится» и т. д.

Конечно, отношения Лены с новым знакомым — совсем не просты. Казалось бы — есть многое из того, что необходимо: уважение, душевные качества, которые заставляют Лену его ценить... Но давайте вдумаемся, какая сложилась ситуация: он для нее был «вариантом», временным прибежищем, она для него — единственной надеждой, «последней каплей, переполнившей чашу». Ведь Лена, видимо, втайне считала, что и он с ней играет, как это она делала с ним, что, несмотря на все его слова, это он «просто так».

Дело в том, что ситуация неправильно понимается: изнутри дело представляется ложным образом: «Меня обманул и покинул единственный и горячо любимый человек, единственный, который по-настоящему меня понимал и которому со мной тоже было хорошо? А на самом деле ситуация совершенно другая: «я придумал этого человека, его чувства ко мне не шли далее симпатии и привязанности, я был ему необходим в минуту душевной невзгоды, и я ему во многом помог, и помощь эта меня к нему привязала, мне эта девушка тоже была необходима в минуту трудную, она во многом мне помогла и меня согрела, но было бы преступлением требовать от нее, чтобы она из-за чувства благодарности за помощь в трудную минуту делала бы вид, что меня полюбила, и постоянно была со мной. И теперь, как ни больно и ни обидно, нам надо расстаться, потому что продолжение отношений будет насилием для нее. Если даже гордость мне нашептывает, что ей ни с кем не будет так хорошо, как со мной, ей все-таки лучше видно, и будь иначе, она бы осталась. Если же она уходит от меня, мне нужно расставаться совсем не с жизнью, а с определен-

ными иллюзиями в отношении к ней, иллюзиями, которые она и сама, правда, отчасти создала, но создавать которые и я сам — отменный мастер. Итак, мой человек еще впереди, и, как ни обидно, за все хорошее мы должны быть только благодарны друг другу...»

В письме Светланы больше самопонимания. Девушка сознает, что отношения с Сашей для нее чисто «отдохновительные», они ею сознательно используются для приведения себя «в чувство», и эта беспощадная искренность не может не вызывать уважения...

Случаи, подобные описанным, увы — отнюдь не так уж редки. И попадают в такие ситуации не только девушки, но и юноши, молодые мужчины. Но общим является невозможность пережить душевную боль от потери человека (который часто, как уже говорилось, возводится в ранг «самого-самого»). Вот эта непереносимость душевной боли вкупе с привычкой грезить, выдумывать себя, отношения, людей, другого приводит к тем ситуациям, которые описаны в письмах. Не всем удается увидеть все происходящее именно так жестоко. Чаще всего возникают совсем другие представления: «самый-самый», «разлюбил», «это настоящая жизненная трагедия», «настоящих порядочных людей нет» и т. д. И недостаточно ясно понимается во всех этих случаях собственная самозагипнотизированность...

«...Это была настоящая любовь, я думала только о нем. Но семьи создать не удалось. Но я думаю о нем до сих пор, несмотря на то, что у меня сейчас есть новый друг. Я не знаю почему, но любить его, как того, первого, я не могу. Да, он мне безразличен, я хотела бы видеть в нем спутника жизни, но от страсти я не умираю. А ему хочется видеть меня каждый день; и мои занятия с детьми, и мои тренировки дзюдо он воспринимает как помеху этому. Он обижается и спрашивает, что мне важнее: тренировка или он? И еще у нас возникли разногласия по такому деликатному поводу, как интимные отношения между супругами. Он считает, что жена обязана

соглашаться на желание мужа, независимо от того, хочет она или нет, даже в опасные для возникновения беременности дни. Он говорит: «От любимого человека ни при каких обстоятельствах не отказываются». Верно ли он рассуждает, должна ли я ему подчиниться?

Я читала, что у мужчины на первом месте работа, любимое дело, а потом уже любовь. А у него все наоборот. Он настаивает, чтобы половая жизнь началась у нас уже с Нового года, а мне нужно на два года уезжать по распределению (а он будет эти два года в другом городе учиться). А он говорит, что если мы половую жизнь не начнем с Нового года, то тогда надо расставаться.

Что мне делать? Жанна П.».

Мы опять сталкиваемся с ситуацией, знакомой по предыдущим страницам, по двум обсуждавшимся письмам. Опять в ход идет скорее «соображение», чем что-либо другое.

И вполне возможно, что сомнения оправданы, потому что подруги, оценивающие внешность, возможно, и были бы с таким человеком счастливы, но совсем не обязательно, что счастлива будет Жанна.

ИЗБЫТОК РОМАНТИЗМА КАК ПРОБЛЕМА БРАКА И РАЗВОДА

Многим ли из нас знакома такая ситуация — наши книжные представления о жизни и людях рассыпаются при столкновении с реальностью, и у нас возникает ощущение, что мы с самого размаха налетели на стену.

Современный социолог Н. В. Малярова предложила типы мотиваций разложить на три группы. Оказывается, что самым легкомысленным людям нужен сам брак (или наоборот — все, что угодно, только не брак). Людям более серьезным нужен уже определенный тип брака. Одни настроены на брак, в котором основную роль играют материальные соображения, в другом соображения престижа, карьеры и т. д. И наконец, оказывается, есть еще третья

группа — здесь оба партнера (или один) ориентированы на другого человека (им нужен, необходим, интересен именно такой, а не другой человек — именно с такими, а не другими чертами и качествами).

Ни в одной области жизни и ни в один период не возникает так много самообманов и взаимных обманов, как во время добрачных отношений. Во многом это время может быть названо временем иллюзий и их развенчания. Но само это развенчание происходит отнюдь не безобидно, осадок иногда остается надолго.

Существует определенный самогипноз, связанный со словом любовь.

Заявить девушке: «Ты меня привлекаешь, и я хочу провести с тобой ночь» — это одно, а сказать: «Я тебя люблю» — это совсем другое, но одна фраза часто заменяет или подразумевает другую. Отсюда ошибки. Существует общая закономерность — всегда находятся люди, которые с помощью красивых слов расставляют ловушки для людей неопытных и наивных.

Простое желание тепла, ласки, потребность в друге, страх одиночества, престижные соображения, гордость, просто половое влечение, ищущее удовлетворения, и т. д.— все это часто выдается или принимается за любовь. Иногда мы обманываем других, иногда обманываемся сами. Чаще то и другое вместе. Обычно истинные мотивы нашего поведения (вплоть до усталости от внутреннего одиночества, при которой мы часто резко снижаем свои требования и притязания («хоть кто-нибудь»), осознаются нами с большим опозданием.

Простой эксперимент с биологической (ложной) обратной связью, проведенный американскими учеными, поможет нам разобраться в этом. Молодым американским мужчинам показывали фотографии полуобнаженных женщин, регистрировался пульс (частота пульса), через усилитель этот показатель выводился на динамик, и в каждый момент испытуемый слышал, какой у него пульс, как меняется его частота.

В одной серии экспериментов подвоха не было, и когда опрашивали, какая девушка больше понравилась, то испытуемые указывали на ту, при рассматривании которой пульс учащался больше всего. Но в другой серии был подвох. Экспериментатор искусственно вводил учащение пульса на ту девушку, фотография которой в первый раз не вызывала никаких эмоций. И что же — испытуемый указывал на фотографию этой девушки как «на наиболее его взволновавшую и наиболее ему понравившуюся». О чем говорит этот эксперимент? О том, что мы часто неправильно трактуем свое собственное состояние. Сердцебиение может наступить от чашки кофе, от страха, смущения, непривычности обстановки и ситуации. А мы недолго думая называем это волнение любовью, и дальше наши мысли текут вполне стереотипным путем...

Стимулированные браки, то есть браки, причиной которых является возникшая беременность девушки, как показывают специальные исследования, не очень устойчивы. Хотя в возрасте 18 лет их довольно много. И не очень они устойчивы потому, что здесь нарушается естественный путь развития отношений: через все большее нарастание психологической близости — к браку и деторождению. Или же к расставанию. Вместо этого двое, не достигнув еще психологической близости, по внешним достаточно мотивам и соображениям становятся мужем и женой. «Должны» стать ими. И приходится часто лишь «играть» роли жены и мужа. Впрочем, ориентация на психологическое взаимодействие для нас не является такой уж распространенной. Как показал опрос, проведенный журналом «Работница», у советских женщин (в опросе участвовали американки) гораздо чаще в качестве критерия выбора указывается внешность избранника (для американок важнее другое), кроме того, наши женщины чаще указывают на любовь как критерий и принцип брачных отношений. В то же время американки чаще ориентированы на эмоциональную поддержку. Ка-

кой из принципов более продуктивен и при каком возможен самоконтроль? Об этом, видимо, говорить не надо. Эмоциональная поддержка требует знания другого, заботы и труда. Любить можно и для себя — «люблю, и больше ничего», можно вообще ничего не делать, чтобы сохранить чувства. Это различие в ориентациях весьма существенно, хотя по данным опроса американки не чувствуют себя в брачных отношениях очень уж счастливыми.

Конечно, не всегда стимулированные, поспешные браки кончаются разводом, иногда возникают настоящие отношения, но это скорее исключение, чем правило.

Надо упомянуть еще об одной ситуации, не такой уж редкой, — часто основную роль в заключении «поспешного брака» играют другие: родители, приятели, окружение. «Вы друг для друга созданы», «вместе хорошо смотритесь». Иногда такое внушающее воздействие, особенно на людей, в себе сомневающихся, производит роковое впечатление.

Прочтем еще одно письмо:

«...Я попала в такую ситуацию, в которой не могу сама разобраться. Помогите мне, пожалуйста.

Я познакомилась с парнем на дне рождения моей подруги. Вскоре мы с ним стали встречаться, дружить. Все вроде бы было хорошо. И вот однажды Алексей познакомил меня со своим другом Андреем. Как только я увидела Андрея, я буквально влюбилась в него. Вроде бы он не блещет красотой, невысокого роста, чуть ниже меня. короткие, хорошо уложенные волосы, карие глаза. Андрей очень часто стал с нами гулять. Каждый день для меня становился все мучительней, ведь я не знала, как мне поступить, как сказать Алексею, что мне больше нравится Андрей. И то, что я хочу дружить с Андреем, и то, что он больше нравится мне, чем Алексей. Но я никак не могла решиться на этот поступок. Алексей, видя мои мучения, сказал мне, что если я хочу, то он сам скажет Андрею обо всем. И постарается ему все правильно

объяснить. Я согласилась на такой вариант. На следующий день мне звонит Алексей и говорит, что Андрей ему ответил: он не может. А я думаю, он просто не хочет со мной дружить. После такого ответа я долго мучилась, несколько дней плакала. И вот снова я стала звать его погулять со мной. Он не мог понять меня. Но, однако, когда я звала, он не шел. (Это я про Алексея.) А Андрей стал иногда появляться. Но я не могу так дальше жить, у меня нет сил. Меня преследует какая-то пустота. Но я же люблю Андрея. И ничего не могу поделать с собой. Помогите мне разобраться, как мне жить дальше? Как вести себя по отношению к Андрею и Алексею?

С уважением, Т. Н.».

Как мы видим, ситуация сложнейшая. Хвост вытянешь, ноги увязают. И очень страшно — проиграть. С одной стороны, надо бы наладить отношения с Андреем, но тогда как же Алексей, с другой стороны — надо бы и наоборот. Какой же ответ может быть в данной ситуации? Наверное, самое достойное в данной ситуации — прикинуть, что если к человеку так уж тянет и хочется встречаться — это не обязательно любовь, и вовсе не делать далеко идущие выводы. Настоящее чувство никогда не бывает таким бурным, мятежным и неопределенным и отчасти иллюзорным (хотя в отношениях с другим человеком какая-то часть иллюзий может или даже должна сохраняться, потому, что когда полная ясность и «ничего уже нового я от тебя не жду, я знаю тебя как своих пять пальцев», это уже что-то более близкое к концу). Но в данном случае можно говорить о влюбленности не в реального человека (потому что настоящего знакомства даже и не состоялось), а влюбленности в оболочку, во внешность человека, в обертку... Как знать, может быть, при более близком знакомстве все эти иллюзии рассеялись бы, как сон? «Эффект ореола» — это специальный психологический механизм, «работающий» у любого, но человек, который знает о том,

как этот механизм работает, отдает себе отчет, что на первых этапах знакомства наше представление о человеке направляется его внешностью, вот почему мы считаем, что люди более красивые, более привлекательные внешне являются и более умными, и добрыми, и интересными в человеческом плане. Через какое-то время при более близком знакомстве мы уже начинаем прозревать и видеть в человеке не просто идеал, а реальных мужчин и женщин — с достоинствами и недостатками. Причем именно из-за работы этого механизма бывает так много разочарований при более близком знакомстве. И дело не только в том, что каждый из нас при первом знакомстве старается себя подретушировать. Дело еще в том, что нужно иметь в виду и наше желание себя «подретушировать», и действие этого механизма. Потом через какое-то время мы начинаем всегда воспринимать другого более реалистично, вот тогда и можно будет вести серьезный разговор о том, кто, в кого, насколько влюблен и что это значит. К сожалению, чаще приходится иметь дело не с тем, что девушка спрашивает: люблю я парня или нет, а чаще она задает себе вопрос: хорошо, выигрышно мы будем смотреться вместе или нет?

КОМПЛЕКСЫ И ВЫБОР

«Два раза была замужем, хотя я совсем не легкомысленна, а наоборот, говорят, что чересчур серьезна. Два раза пережила разочарование от брака как в чисто человеческом, так и в сексуальном плане. Не думайте, что обвиняю других. Некоторую, даже основную, наверное, роль в моих «замужествах» сыграла моя робость, неуверенность в себе, низкая самооценка.

Неужели это только у меня так? И все остальные выходят замуж как-то по-другому?

Татьяна П., город Н.».

Почему нам так важно во всем этом разобраться? Да потому, что наличие того или иного «комплекса» по-

стоянно портит человеку жизнь в момент выбора партнера, в самом браке, при общении с собой, другими людьми... Человек с комплексом — это человек повышенно конфликтный, задерганный, и ему невероятно трудно, потому что он очень много занят собой, погружен в себя, свои старые проблемы, опасается будущих несчастий.

Как же формируются комплексы, какие они вообще бывают? Среди множества других особенно выделяются два: неполноценность и «звездная болезнь».

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Такой комплекс легче формируется у детей, повышенно впечатлительных, ослабленных физически, с запаздывающим половым созреванием, растущих в обстановке жесткого воспитания, жесткого родительского диктата. Это человек, который часто чувствует себя в семье ненужным, лишним. Бывает, что такого ребенка много ругают родители, в школе — вместо того, чтобы внушать уверенность в своих силах. Сниженный уровень самооценки формируется в ситуации, где постоянно ставится под вопрос личность ребенка, его возможности, умения, знания — он сам как личность. Ребенок еще не способен оценить, почему его считают «нехорошим», и начинает верить искаженным, часто предвзятым мнениям о себе. Он еще не может понять, что отрицательное отношение к нему определяется не объективной его оценкой, а личными предрассудками взрослых, их отношениями между собой (хотели девочку, родился мальчик, родители развелись, а сын внешне напоминает отца, и мать вымещает (бессознательно, конечно) на сыне отношение к бывшему мужу и т. д.). Когда такой ребенок вырастает, то он научится «вести себя в обществе». Но в кризисных ситуациях, в конфликтах, при выборе партнера «наличие комплекса», часто глубоко запрятанного и не вполне осознаваемого отрицательного отношения к себе, может

сыграть свою роль. Комплекс определенным образом искажает восприятие не только себя, своих способностей и возможностей, но и других людей. Неуверенность человека с комплексом неполноценности проявляется прежде всего в ситуациях принятия решения.

Это проявляется в излишнем почитании чужого мнения, выборе профессии, выборе места работы, выборе супруга... Контакты с другими людьми нелегки, сопровождаются внутренней напряженностью, тревогой, страхом и — часто — постоянно решаемым вопросом: «Как ко мне относятся?» Ощущение себя «на постоянном экзамене» приводит к повышенной чувствительности, неловкости, неестественности в поведении, в движениях — отсюда тяжесть и неловкость, которые искусственно связываются с другим человеком... Чаще всего человек с заниженной самооценкой воспринимает других во многом искаженно, односторонне. Вычленяются отдельные черты, качества, и главным среди этих качеств является отношение к себе: хорошее — хороший человек, плохое, равнодушное — непременно плохой. Вот почему такого человека довольно легко обмануть (и сам он склонен легко обманываться), потому что ему трудно отличить искреннего человека от неискреннего, маску от лица подлинного. Одни люди идеализируются и кажутся лучше, чем они есть, другие хуже, чем есть, — поляризация оценок довольно значительная: люблю или ненавижу. Тревога, страх, повышенная ранимость и впечатлительность приводят к тому, что такой человек видит интриги и желание обидеть там, где их нет. Извечное же желание «быть поглаженным» (которое есть у многих из нас, у большинства, но только в меньшей степени выраженное) приводит к постоянному заглядыванию в глаза другому: «Как ты ко мне сейчас относишься? А сейчас?» А сейчас? И это мешает продуктивно общаться и работать, общаться на равных. Комплекс — вещь довольно инертная, и его носитель часто приходит к тому, что начинает его защищать и создает даже своеобразную «ком-

лексную идеологию». Он рассуждает так: «Я избавлюсь от комплекса и потеряю, быть может, еще какие-то важные, ценные качества, нет, лучше уж пусть все будет так, как будет». Но на самом деле избавление от комплекса всегда благо, потому что он искажает понимание себя и других, препятствует установлению полноценных отношений с окружающими.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ: ЧЕЛОВЕК С ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ (СО «ЗВЕЗДНЫМ КОМПЛЕКСОМ»)

А. Кепинский, польский психотерапевт, называет человека с комплексом «человеком с психологическим горбом» — выражение интересное, но не совсем точное, потому что горб сам по себе не мешает видеть, а здесь в первую очередь нарушено именно психологическое зрение. Лучше такого человека назвать человеком «с постоянной соринкой в глазу».

Человека со «звездной болезнью» мы хорошо знаем. Он высокомерен, полагая, что во всем выше других, и поэтому считает, что все должны перед ним преклоняться и ему прислуживать. Можно сказать, что такой человек проповедует принцип: «То, что нельзя другим, — можно мне». Истоки такой ориентации часто прослеживаются в детстве, когда ребенок — единственный, избалованный, «кумир семьи». Иногда ребенок перенимает такую манеру поведения и общения у родителей. Он считает, что он никогда не ошибается, что всегда и во всем прав, что во всем, если с ним происходит что-то плохое, виноваты злокозненные недруги. Доминирующие эмоции такого человека: раздражение, презрение и гнев. Они возникают часто и по малейшему поводу. Встречая другого, он оценивает, сможет ли над ним властвовать, будет ли тот подчиняться. Такие люди часто стремятся занять какие-то командные общественные посты, и часто это им удается. Но надо сказать, что как раз это им и вредит по-настоящему, потому что, привыкая день за днем и раз за разом командо-

вать, такой человек все дальше и дальше уходит от возможности установить нормальные, неформальные отношения. Человеческие отношения «на равных». Здесь тоже, как и в предыдущем случае, мы встречаемся с активизацией системы психологической защиты, но игра с самим собой тут немного иная. Встречая другого, носитель завышенной самооценки должен так его увидеть, чтобы были основания его себе подчинить. И система ПЗ так искажает восприятие другого, что он оказывается маленьким, неумелым, беспомощным, глупым, требующим руководства. Легче понять, когда все это происходит полубессознательно. Но — это важно для нас — *может быть осознано*. Достоинства другого почти всегда не воспринимаются (поэтому мы говорили о «соринке»), а недостатки или пороки искусственно приписываются. Человек бережлив — нет, жаден, невысок ростом — карлик, поступил в институт — «подкупили комиссию», говорит дельные вещи — «выскочка» и т. д.

Таким образом, у других почти всегда воспринимаются слабости и недостатки и игнорируются достоинства. Кстати говоря, и в восприятии самого себя также определяются искаженные пропорции: достоинства преувеличиваются, недостатки исключаются. (Ленивый — нет, просто работа не по мне.) Достаточно порой раз, только раз добиться результата, одобрения значимого, авторитетного лица — и самооценка застывает на недосягаемой высоте. Проблема такого человека в том, что он постоянно вынужден заниматься защитой своей завышенной самооценки, а не обычными и продуктивными действиями. Поэтому жизненная «сверхзадача» такого человека — постоянно «вычислять» и «нейтрализовать» людей, которые могут поставить под сомнение его повышенное представление о себе. Он пытается добиться сверхуважения многими путями: силой, властью, «горлом», хитростью. Такой человек будет всегда искать себе привилегий, никогда не сознается в совершенной ошибке.

С таким человеком легко, к нему тянет других. Он всегда признается, если чувствует себя неправым или виноватым. (В этой же ситуации человек с заниженной самооценкой обвинит себя, а с завышенной — других.) Человек с правильной самооценкой, с неискаженным представлением о себе будет искать объяснения происходящему, не пытаясь оценивать. Это самое главное и самое трудное. Наличие верной самооценки делает возможным и правильный выбор брачного партнера и стиля общения в браке.

Существуют и механизмы психологической защиты, которая есть у любого из нас.

Механизм рационализации — поиск фальшивых оправданий. Ребенок, получивший двойку из-за того, что не знал урок, обвиняет ручку, которая «у него плохо писала», и ребят, которые «шумели».

Механизм фантазии — в воображении отомстить обидчику, добиться многого, преуспеть в карьере, любви, уважении окружающих. Найти «прекрасную принцессу» (принца). Но все это в мечтах.

Механизм проекции. Проекция бывает двух видов: прямая и обратная. Прямая — это приписывание другим собственных неэтичных импульсов, желаний, потребностей (подросток, которого влечет к женщине, может сказать (или думать), что «все женщины только этого и хотят, только об этом и думают»). Человек, страдающий алкоголизмом, считает, что «все пьют, только потихоньку, не афишируя этого». Вор считает, что украдет любой, если «предоставится возможность».

Механизм обратной проекции не менее, а может, еще более интересен. Приписывание себе черт, качеств, свойств людей, близких нам, которые ценны сами по себе и которыми мы хотели бы обладать. Так женщина, которая выходит замуж за хорошего актера, и себя начинает считать

«хорошей актрисой», приобретя эрудированного друга, мы начинаем себя считать тоже эрудированными и т. д.

Механизм компенсации — подчеркивание своих достоинств для того, чтобы скрыть недостатки. Так, когда человек подчеркивает, что он за тридцать лет ни разу не опоздал на работу — стоит задуматься, что он там делает. В другом случае, женщина, от которой ушел муж, может сказать, что она делала все, что могла — каждый день обед на столе, чистая рубашка мужу и т. д. А может, ей есть смысл в чем-то себя обвинять, но она гонит эту мысль, на первый план выдвигая несомненные достоинства.

Механизм регрессии — переход к суждениям и поведению, свойственным более раннему возрасту. Повышенная эмоциональность, безапелляционность, односторонность оценок. Обычно «включается» в момент ссор и конфликтов.

Механизм «подавления друга» — попытки обесценить или приуменьшить вклад, достоинства, достижения других, найти у них «компромат», грехи, «черные пятна», чтобы уменьшить ощущение собственной бесталанности, неумелости, неадекватности.

Механизм эмоциональной изоляции — уход в себя, пассивность, апатия, отказ от взаимодействия с другим.

После того, как механизмы описаны, видно, что, в принципе, они есть у каждого, но важно, насколько часто они функционируют.

Здесь важно учитывать, что мы почти всегда имеем дело с готовым результатом. Наше мышление, воображение, восприятие говорят — человек вот таков. А все описанные механизмы работали ниже порога сознания и участвовали в подготовке его портрета. Кстати, и механизм «благородных названий», о котором упоминался вначале, также один из успешно действующих механизмов защиты.

Понятно, что в восприятии самих себя эти механизмы тоже работают весьма и весьма активно. Претензия на то,

что мы себя знаем очень хорошо и о себе судим объективно, — нередко «добросовестное заблуждение».

Какой же вывод из сказанного? Мы так часто ошибаемся при попытке узнать другого и спрогнозировать отношения, потому что мало знаем себя, реальность. Сильнее приходится страдать человеку с комплексом. Из-за того, что он постоянно и полубессознательно выдумывает других людей. Отсюда серьезные ошибки в выборе: одно чувство принимается за другое, корыстные побуждения — за любовь, желание завести «интрижку» — за предложение руки и сердца.

СТЕРЕОТИПЫ РОМАНТИЧЕСКИ ОКРАШЕННОГО СОЗНАНИЯ

«...Объясните мне, почему он ушел от меня, Мой Любимый. Я верила его глазам, я верила его рукам. Я верила его словам. Он был и остается для меня Единственным. Больше я никого и никогда так не полюблю. Какой смысл продолжать безрадостное существование?.. И почему он ушел так сразу, ничего даже не объяснил? Ведь он клялся и божился, что ни с кем на свете ему так хорошо не было и не будет, как со мной.

Неужели лучшее время моей жизни уже позади? Что же мне делать, как его вернуть?

Объясните, помогите! Галина М.».

Дело в том, что романтическое представление о любви при всех его положительных качествах принесло и принесет еще очень много вреда, потому что рисует жизнь весьма и весьма односторонне. Это упрощенное понимание жизни воспитывается сказками, и жизнь тогда воспринимается как сказка.

Мы все по природе своей — люди глубоко религиозные и нуждающиеся в религии. Особенно с юных лет. Нам присущ поиск сверхидеала, сверхгероя. Но поскольку большинство из нас стихийные атеисты, то мы создаем себе земных кумиров из обычных людей. Этим и зани-

мается человек с романтическими установками сознания. Для такой ориентации возлюбленный — бог (или полубог)...

Ориентация на одного-единственного, увы, нереалистична и в какой-то степени даже губительна. И самое печальное, что она может сослужить дурную службу не только в момент выбора, в момент добрачных отношений. Она может помешать потом, когда будет второй, третий раз встречаться «свой» человек. Но мы, загипнотизированные идеей об «одном-единственном», пройдем мимо...

По статистике американец в среднем за жизнь влюбляется... восемь раз. Восемь. Конечно, это средние данные — кто-то два-три, кто-то двадцать. Но важно, что однолюбство — некая, видимо, самолюбивая, нереалистичная иллюзия... Считать, что самое лучшее позади, — значит, не видеть человека, который рядом, и не пытаться установить с ним нормальные отношения. При более реалистичной жизненной ориентации возможна новая влюбленность и новая любовь, которая, вполне естественно, не БУДЕТ ПОХОЖА на прежнюю.

Но в то же время нельзя не привести ряд романтических установок, наличие которых делает сложным развитие отношений или взаимопонимание. Сложным или невозможным потому, что требуют НЕВОЗМОЖНОГО. ИДЕАЛЬНОГО, НЕДОСТИЖИМОГО — никогда и никем, разве что в мечте, в песне, сказке. Эти высказывания очень удачно собрал польский психолог Малибруда.

ТЕЗИС 1. «На свете есть один-единственный человек, предназначенный для меня, без него мне никогда не испытать всей полноты счастья». В опровержение этого тезиса можно сказать следующее: возможно, что в какое-то время с каким-то человеком мы действительно испытываем переживания, которые потом больше никогда и ни с кем не испытаем. Но если потом подобное состояние ни с кем больше не возникает, может быть, все дело в том, что прошел ВОЗРАСТ, когда такое состояние вообще было возможным. А характер чувств, которые мы способны и

пытывать к другим людям, правда, с возрастом изменяется, и чувства становятся не такими бурными и яркими, но более глубокими и теплыми. Солнце в разгар лета в зените и солнце в теплую пору бабьего лета совсем по-разному светит, и мы по-разному ему благодарны за свет.

ТЕЗИС 2. «В глазах своего избранника (своей избранницы) я должен быть всегда и во всем лучше всех».

Это очень самолюбивое желание вполне понятно, но не вполне реалистично, потому что даже в глазах человека, по-настоящему хорошо к нам относящегося, мы в чем-то превосходим других, а в чем-то им уступаем. В состоянии влюбленности, которое действительно сродни состоянию опьянения, все представляется односторонне, часто в силу действия механизма «эффекта ореола» в чересчур розовом свете. Поэтому употребление превосходных степеней в момент знакомства и после оправдано — каждый из нас лишь частично видит другого и во многом его идеализирует, подает и себя в идеальном, розовом свете. Другой КАЖЕТСЯ самым-самым. Это время «стояния на цыпочках» — время взаимных иллюзий. И то, что они через какое-то время пройдут, — вполне обычно и нормально.

ТЕЗИС 3. «Мы должны лучше, чем кто-либо другой, удовлетворять любые потребности друг друга».

Как это бы ни хотелось, это не всегда возможно. Давайте прочтем следующее письмо:

«Мне 20 лет, а моему мужу 21 год. Мы поженились год назад, а теперь в нашей паре назревает конфликт. Мы оба учимся в МАИ, оба уже на 4-м курсе. Живем мы одни, так что с этой стороны все хорошо. И в материальном смысле неплохо: Володя подрабатывает, помогают родители. Но вся проблема в том, что мой муж постоянно на праздники оставляет меня одну, практически бросает. Дело в том, что он увлекается спелеологией и привык на выходные, на праздники уходить в походы. До брака я это терпела, да и жила дома с родителями. Но вот мы поженились, и осталось то же самое. На праздники все жены — с мужьями, а я одна — неприкаянная, мне

скучно и грустно. Конфликтовали, спорили, ссорились — он ни за что не соглашается бросить свою спелеологию. Зачем же мне такой муж? Если спелеология и подземная грязь и сырость ему дороже жены?

Тамара С.».

Как видно, Тамара мучается не только от того, что Володя ее «бросает» на праздники, а от того, что у нее нет друзей и подруг, нет каких-то своих занятий и увлечений. Это, пожалуй, основное. Желание переделать другого «по образу и подобию своему» — свидетельство наивного высокомерия и детско-подросткового эгоцентризма. Это пережиток того времени, когда мы считаем, что солнце вращается вокруг нашей собственной персоны и что все, как наши балующие нас родители, должны подчиняться нашим капризам... За претензиями Тамары можно увидеть обиженного ребенка. У мужчины, у взрослого человека и может, и должна быть своя жизнь. Многим женщинам хочется сделать из мужчин «подкаблучника», но, добившись своего многолетней работой, они начинают сами страдать от этого. Пусть у Володи будет его увлечение. Можно было бы попытаться его разделить — и пойти в пещеры с ним вместе. Если же это по каким-то причинам невозможно, то лучше сочувствовать таким развивающим увлечениям. А кроме того, неплохо было бы подумать о том, ради чего же ему оставаться? Чтобы развлекать? Вот если найдется дело, ради которого стоит остаться! Конечно, вместо спелеологии яблоком раздора может быть чтение книг, питье пива, работа в гараже и на участке, общение с родственниками, смотрение телевизора, рыбалка и т. д. Но отбирать это — не тонко. С нашей (часто узкой) точки зрения, эти увлечения могут быть вредными и бесполезными. Нам хотелось бы, чтобы супруг занимался только нами и семейной жизнью. Действительно, есть люди, которые так устроены, что их такая семейная жизнь не тяготит, ничего другого им бы не хотелось. Но такое просто не для всех. Когда нас загоняют только в семейную (да и любую) роль, когда в нас видят только

мать, отца, мужа, жену, то мы испытываем душевный дискомфорт. Мы чувствуем, что в нас живет под спудом больше возможностей, ролей и потребностей, чем те, которые мы можем реализовать только в семье. Нам часто нужен более широкий круг деятельности и более широкий круг общения. Можно сказать, что Тамара ревнует Володю к его более широкому кругу общения, к его увлечению (у него есть — почему же у меня нет?). Ведь это действительно формула ревности — ему хорошо не только со мной, но еще с кем-то! А ведь это вполне естественно. Даже при глубокой любви такое вполне возможно. А зависть может испортить жизнь двоим еще и потому, что мы не принимаем это чувство за зависть. Самое трудное здесь — и это определяет многое — что мы не готовы сочувствовать интересам другого. Но следует помнить, что та короткая привязь, которую мы готовим, может помешать, ее захочется оборвать.

Есть натуры, которые хотели бы превратить свой дом в гарем. Не в смысле многоженства, а в том, чтобы стать полным руководителем помыслов и поведения другого. Иначе говоря, у многих из нас сильна потребность считать другого своей собственностью, аналогом детской игрушки. Это детская установка и детское же заблуждение.

ТЕЗИС 4. «Я должен всегда и во всем одобрять своего партнера, никогда не должен критиковать его, меня в нем ничего не должно раздражать». И обратно — «его не должно раздражать то, что я делаю, он не должен меня критиковать» и т. д.

Это невозможно. Какое-то время — особенно в добрачных отношениях — это случается, но на протяжении жизни — сомнительно. Можно в крайнем случае постоянно играть одобрение, но это все будет неестественно. И наконец, если мы будем постоянно и сладко фальшивить, нам перестанут верить все, и близкий человек тоже. Мы должны пройти через определенный шок, через определенный кризис. Обычно он происходит в первые годы супружества. Кризис заключается в том, что может насту-

пить момент, когда мы начинаем воспринимать другого более СПОКОЙНО и КРИТИЧЕСКИ, а кое-что в его поведении нас РАЗДРАЖАЕТ. Мы замечаем то, чего не замечали ранее. ...И вот из этого некоторые делают поспешные выводы. На самом деле — это обычный ход событий. Просто рассеивается некий «любовный дурман».

Почему же это время для некоторых пар означает крушение всех надежд? Да потому, что они не были готовы к нормальной эволюции отношений и представляли жизнь неправильно. Нельзя постоянно «смотреть друг другу в глаза», «носить на руках» и «выполнять любое желание». Так поступают иногда родители, иногда бабушка и дедушка, но ждать такого же поведения от супруга нельзя. Кто настроен именно на такое — может остаться в одиночестве. Не так давно, кстати, был проведен анализ брачных установок 3000 мужчин и женщин в одном из клубов знакомств Москвы. Оказалось, что основная черта мужчин и женщин, объединявшая их, — завышенные ожидания в отношении избранников и избранниц. Поэтому эти люди до сих пор одни. Никто, конечно, не призывает примиряться с грубостью и алкоголизмом, речь не об этом. Речь о том, чтобы с самого начала согласиться, что другой — именно Другой, и не пытаться из него слепить нечто, КАК ДВЕ КАПЛИ ВОДЫ НА СЕБЯ ПОХОЖЕЕ. Мы должны быть готовы к тому, что не всегда будем с восторгом принимать те или иные черты поведения нашего партнера по браку. Это не говорит об угасании чувств — просто в отношениях начался новый важный этап. Теперь все будет зависеть не от нашей ЛЮБВИ, а от общей нашей доброжелательности и интеллектуальности. Все будет зависеть от общего мировосприятия, отношения к людям, от нашего отношения к себе.

«Я знала, что не испытываю к нему особых чувств. Просто он был мне более или менее симпатичен. Но я решила выбрать его. Мне нравилось, как он ухаживал — каждый день приносил охапки цветов. Даже зимой. Ве

подруги завидовали: стройный, красивый. Работает в автосервисе, своя машина. Буквально на руках носил, не позволял ничего делать. Я думала, что и дальше все так же будет. Но потом он стал относиться ко мне более спокойно, перестал носить цветы (это уже когда мы прожили два года). И я поняла, что он так делал, чтобы только заполучить меня. Вот я и стала ему мстить за это. Ты со мной по-плохому, и я по-плохому. И мы расстались.

Зина П.».

Как видим, девушка вышла замуж, встав в позу «шамаханской царицы». Собственно, у нее не было никаких чувств, кроме тщеславия (у подруг нет, у меня есть, пусть другие завидуют). Вот почему нормальная динамика отношений была ею воспринята таким образом. До поры до времени она — из корыстных соображений и побуждений — носила маску, которую потом вынуждена была снять.

Если другой нас раздражает, дело не обязательно в нем, а возможно, в нас самих, в неточности, приблизительности наших представлений о жизни, о людях, о себе...

Мы должны почувствовать — введением ОЦЕНКИ другого мы отодвигаемся от него, превращаем его в вещь и — разрушаем нежную ткань отношений, потому что и он в ответ начинает похожее, часто автоматически.

В НОВОМ ДОМЕ...

Проблема отношений с новыми родственниками — одна из самых сложных. Пока еще далеко до того, чтобы «жить отдельно». И как не хватает молодым терпимости и доброжелательности со стороны новых родственников.

«Сейчас мне 18 лет. Вышла замуж совсем недавно, и нашему ребенку теперь 8 месяцев. С мужем почти не ссорились, живем, в общем-то, дружно. Вот только неполадки с его матерью. У него нет отца, у меня мамы. Он для меня хороший, чуткий, умный друг, старший брат. В ав-

сусте у нас родился малыш, все были очень рады, кроме мамы (его). Она стала утверждать, что ребенок не от него, потому что «совсем не похож». На этой почве у нас с мужем стали возникать ссоры, потом ссоры со свекровью. И наконец совсем поругались с ней. Жизнь стала невыносимой. Ребенка взяла моя бабушка, и мы третий месяц снимаем квартиру. Моя бабушка работает (ей 63 года), а еще ребенок. А его мать считает себя невиновной. К нам она не приходит, хотя мой муж регулярно бывает у нее. Я не знаю, что делать.

Л. И., город П.».

Итак, что мешает Л. в данной ситуации? Во-первых, неожиданность. Она не была готова к тому, что будет нелепо и неправедно обвинена. Очень многие не ожидают недружелюбного, спокойно-равнодушного к себе отношения со стороны новых родственников. Ведь для того, чтобы установить хотя бы дипломатические отношения, необходимо бывает затратить немало душевного труда. Для этого нужно — как минимум — избавиться от привычной внутренней позиции «стоящего с протянутой рукой», «ребенка», ждущего от более старшего (и значит, мудрого) благодати и милости. Думается, что такая позиция непродуктивна. Наоборот, важнее позиция опытного человека. Что-то нужно научиться спокойно пропускать мимо ушей. Для этого нужно вспомнить, сколько раз в жизни мы и сами ошибались, ошибочно обвиняя в чем-то нехорошем других. Почему же другой человек не имеет права на заблуждение? Какой же это повод для паники? Здесь не место внутренней агрессивности, обиде, саморастравливанию. Главное здесь — интеллектуально освоить ситуацию, понять происходящее. Главное — не «раскачивать лодку». Не обвинять в ответ, не мстить, не сводить счеты и не начинать выговаривать «ей», «ему»: «Вот какие у тебя родители». Исследования социологов показывают, что отношения с новыми родственниками особенно важны для молодой семьи, потому что служат дополнительным скрепляющим моментом (причем это обычно важнее для

женщин). Надо в ответ на работающую «психологическую защиту» научиться не включать (это трудно) свою собственную и не начинать категоризировать и «клеить ярлыки», «рационализировать» и т. д. Для людей пожилых стрессогенно все новое, непривычное, когда появляется необходимость привыкать хоть к чему-то. В этой ситуации особенно значима позиция другого супруга. Если он становится в спорах и ссорах на сторону своих родителей — это очень неконструктивно, потому что супругом будет воспринято как предательство. И пожалуй, так оно и есть. Если же он — как это тоже нередко бывает — начинает занимать позицию невмешательства, это тоже воспринимается как предательство. Таким образом, нужно помогать обеим сторонам искать общий язык. И исходить при этом можно из того, что у двух умных и хороших людей не обязательно сразу складываются отношения и всегда возможны некоторые недоразумения и непонимание.

НЕСОВМЕСТИМОСТЬ ХАРАКТЕРОВ?

«...Теперь уже совсем стало ясно, что наши характеры несовместимы. То, что волнует меня, не волнует ее. Мы постоянно ругаемся, ссоримся из-за пустяков, которые не стоят выеденного яйца. Но уступать... Уступить — значит признать свою слабость, значит унизиться. А соглашаться «для вида» не хочу и не умею — это означает «кривить душой и подлаживаться». Видимо, она все-таки существует, «несовместимость характеров». Что вы мне на это скажете? С уважением, Сергей Т.».

Одна из наиболее «работающих» классификаций характеров предложена немецким психиатром Карлом Леонгардом. Для желающих разобраться в деле более детально можно порекомендовать монографию К. Леонгарда «Акцентуированные личности». Леонгард исходит из убеждения, что существуют характеры гармоничные и сбалансированные, в которых все взаимосвязано и уравновешено.

Но людей с такими характерами немного. Много же людей с характерами, в которых явно выделяются одна-две ярких черты, исходя из этого, Леонгард предложил называть такие характеры акцентуациями характера (или личности). Все эти типы характера нам необходимо знать, и вот почему. Если мы общаемся с человеком с гармоничным характером — проблем не будет. Но сложности возникают тогда, когда мы ведем себя с представителем каждого типа характера одинаково. Здесь так же как в медицине существует принцип: «То, что яд для одного — лекарство для другого». Одна и та же фраза, сказанная человеку с одним типом характера, может его обрадовать, другого — опечалить, третьего — разозлить, а четвертого — оставить равнодушным. Кроме того, важно понимать, что у человека — в зависимости от того или иного типа характера — будет получаться или не получаться та или иная работа, контакты с другими людьми и т. д. Профессия, выбранная в противоречии с основными чертами акцентуации, может ввергнуть человека в серьезный внутренний конфликт, и от этого станет плохо и ему самому, и всем окружающим. Вот почему стоит усвоить некоторые основные положения характерологии.

1. ГИПЕРТИМНЫЙ ТИП (тимус — настроение) — это тип характера с постоянно повышенным фоном настроения. Обычно это — душа компании: люди общительные, подвижные, энергичные, хорошие рассказчики. Некоторые представители этого типа рано женятся, часто меняют место работы, среди них нередки разводы.

2. ДИСТИМИЧЕСКИЙ ТИП. — Если гипертимность — это повышенное настроение, то дистимность — пониженное. Это тихие, пессимистично настроенные люди. Среди таких людей слишком много молчальников и «медлительных». Они легко впадают в апатию, им хорошо знакомы унылые мысли и настроения.

3. ВОЗБУДИМЫЙ ТИП — это люди, поведение которых трудно предсказать. Они совершают часто импульсивные поступки, о которых потом жалеют. Для них

характерна безудержность эмоций и аффектов, иногда они готовы «стереть в порошок» человека, который им противоречит, возражает. У части таких людей большую роль в их жизни играет половое влечение.

4. ЗАСТРЕВАЮЩИЙ ТИП — это люди, которые невероятно долго помнят обиды. Им хотелось бы и через ряд лет все равно отомстить обидчику. Часто это борцы за какую-то идею: техническую, политическую и т. д. Для них характерны погруженность в прошлое и «боевое» настроение, желание «наказать обидчика», «добиться правды». Вообще это люди с «тугоподвижными эмоциями», очень честолюбивые.

5. ПЕДАНТИЧНЫЙ ТИП — это люди с гипертрофированным отношением к порядку, к пунктуальности. Считается, что именно таким человеком был известный философ Иммануил Кант. Это очень аккуратные и добросовестные люди. Такой человек иногда может даже «манкировать» своими обязанностями только потому, что сделать хорошо он не успевает (а иначе — не может), а сделать плохо — не может себе позволить.

6. ТРЕВОЖНЫЙ (ИЛИ БОЯЗЛИВЫЙ) ТИП — такой тип акцентуации чаще встречается у детей и женщин. Каждый день такой человек по поводу любых мелких событий испытывает страх и тревогу. Он склонен недооценивать себя и переоценивать других. Когда поводов для тревоги нет, она все равно возникает, а поводы для нее буквально «высасываются из пальца».

7. ЭМОТИВНЫЙ ТИП — это люди, которые необычайно глубоко и длительно переживают любое событие своей жизни — глубже и дольше, чем другие. Они склонны к состраданию и сочувствию, мягки и участливы, способны к помощи и действительно ее оказывают.

8. ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ТИП. Считается, что такой человек всегда носит «маску», никогда не говорит о себе всей правды. Как правило, это люди с живым темпераментом, способные приноровиться к любому так, чтобы произвести именно на него наилучшее впечатление.

Со священником они набожны и скромны, а с человеком вульгарным распущенны и циничны. Из них получаются хорошие актеры. Иногда для этого они даже идут на самооговоры (участие в преступлениях, в убийстве и т. д.) в знакомстве со знаменитостями.

9. ЭКЗАЛЬТИРОВАННЫЙ ТИП — это люди, не знающие полутонов, с очень живой и яркой эмоциональной сферой. Они быстро переходят от «мировой скорби» к безудержному веселью, радости и счастью. В отличие от представителей демонстративного типа их чувства настоящие, а не «картонные». Они не «работают на публику», а переживают происходящее искренне и глубоко. Многие из представителей этого типа имеют склонность к искусству, религиозны.

10. ТИП ЭКСТРАВЕРТА. Общительность — основная черта этого типа. У такого человека множество связей в разных сферах жизни.

11. ТИП ИНТРАВЕРТА. Если экстраверт обращен на внешний мир, то интраверт — на внутренний. Это люди замкнутые и нелюдимые, предпочитающие одиночество и книги общению с другими. Социальные знакомства им даются с большим трудом, особенно это касается контактов с противоположным полом.

12. АФФЕКТИВНО-ЛАБИЛЬНЫЙ ТИП — это тип характера с постоянной неустойчивостью настроения, привязанностей, эмоций. Сегодня такой человек окатит вас холодом, завтра будет приветливым, послезавтра равнодушным и т. д.

Почему мы приводим эту совсем не простую классификацию?

Да потому, что одна и та же житейская ситуация: переезд на новую квартиру, поездка в отпуск, необходимость сделать покупки и т. д. — совершенно по-разному будет восприниматься представителями разных типов акцептуаций характера и влиять на них. Что же при каждом типе характера привлекает и что отталкивает, какие черты проявляются на следующих этапах знакомства и

наконец, какие ситуации являются трудными для представителя того или иного типа, какие выводят их из себя, где им нужна помощь, и какие, наоборот, влияют положительно.

Гипертимный тип. Черты, привлекающие на первых этапах знакомства: энергичность, общительность, повышенное настроение, оптимизм, инициативность, легкое отношение к жизненным трудностям, эрудированность.

Черты, приводящие к конфликтам и обнаруживаемые позже: импульсивность, иногда наклонность к поспешным и необдуманным поступкам и суждениям, необязательность, леность, склонность «к позе и фразе», легкомысленность, раздражительность.

Конфликтогенные ситуации: ситуации, требующие спокойного анализа, взвешенных оценок, неторопливости, ответственности. Монотонная работа, конвейер, ситуации вынужденного одиночества, однообразная обстановка.

Благоприятные ситуации: работа, связанная с общением, множественными и поверхностными контактами, требующая оперативных решений, не требующих глубокой проработки.

Дистимический тип. Черты, привлекающие вначале: серьезность, ответственность, добросовестность, пунктуальность, чувство справедливости.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые позже: пассивность, замедленность в мышлении и действиях, пессимистическая оценка событий, «отрыв от коллектива», неумение радоваться и веселиться, «поддерживать компанию».

Конфликтогенные ситуации — ситуации, требующие быстрой ориентации и смены способов деятельности, быстрого принятия решений, новое окружение.

Благоприятные ситуации — технические профессии, работа с чертежами, техникой, но не с людьми, работа с животными, растениями. Работа, не требующая общения с другими и быстрого реагирования.

Возбудимый тип. Черты, привлекающие на первых

этапах: энергичность, деловитость, инициативность, домовитость, хозяйственность, добросовестность, любовь к детям и животным.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые позже: раздражительность, наклонность к гневу, нетерпимость к противоречию и противодействию, проявлениям самостоятельности со стороны других. Способность в приступе гнева «поднять руку» на другого. Иногда безудержность во влечениях, усиливающаяся после употребления спиртного, страстность и неудержимость.

Конфликтогенные ситуации — ситуации обвинения, противодействия, материального и морального ущерба.

Благоприятные ситуации — ситуация физической активности (спорт, борьба), строительные специальности, работа в одиночестве.

Застревающий тип. Черты, привлекающие на первых этапах: сдержанность, серьезность, принципиальность, чувство долга, несгибаемость, хозяйственность, требовательность.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые позже: обидчивость, злопамятность, наклонность накапливать отрицательные эмоции и переживания, подозрительность, мстительность, самонадеянность, непомерные требования к окружающим.

Конфликтогенные ситуации — ситуации задетого самолюбия, честолюбия, несправедливой обиды, препятствия на пути к цели, к достижению честолюбивых целей; ситуации, где провоцируются переживания ревности, отказ от достижения высоких требований.

Благоприятные ситуации — ситуации поощрения, признания, высокой оценки, проявление персонального внимания и персонального признания заслуг.

Педантичный тип. Черты, привлекающие на первых порах: добросовестность, аккуратность, пунктуальность, серьезность, надежность, ровное настроение, обязательность.

Черты, приводящие к конфликтным ситуациям и обна-

руживаемые позже: некоторая «занудливость», «буквоедство», формализм, ненужная дотошность и тщательность в выполнении работы. Неспособность к принятию самостоятельных решений, тревожность, неуверенность.

Конфликтогенные ситуации — ситуации, требующие нестандартного подхода и быстрого реагирования, оперативного принятия решений, новые, нестандартные ситуации.

Благоприятные ситуации — ситуации, где возможно составление личного темпа выполнения работы, работа по классификации и учету, неизменяемая обстановка; ситуации определенных требований и жестких рамок, привычное окружение.

Тревожный тип. Черты, привлекающие на первых этапах: эмоциональность, дружелюбность, заинтересованность, впечатлительность, самокритичность, обязательность.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые позже: неумение дать отпор, тенденция «прилипать», растерянность, неумение себя вести в сложных житейских ситуациях, неспособность самостоятельно принимать решения, пенициативность.

Конфликтогенные ситуации — ситуации, предъявляющие особые требования к чувству ответственности, новые ситуации, общение с незнакомыми людьми, насмешка и несправедливые обвинения, разрыв отношений.

Благоприятные ситуации — четко расписанные права и обязанности, однозначно благоприятное отношение со стороны других, работа, не требующая самостоятельного принятия решений и общения с другими, лидерства.

Эмотивный тип. Черты, привлекающие на первых этапах: альтруизм, способность к состраданию, выраженная эмоциональность. Жалостливость, добросердечие, исполнительность, чувство долга.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые позже: крайняя впечатлительность и чувствительность. Потребность в особом стиле отношений, «всепрощенче-

ство», неумение увидеть главное, найти конструктивный выход из сложной ситуации, увязание в деталях, эмоциях и переживаниях.

Конфликтогенные ситуации — болезнь близких, пребывание в окружении грубых людей, хамство, несправедливость, конфликт с родными, с близким человеком, начальством на работе.

Благоприятные ситуации — общение со сферой искусства, работа в одиночестве или с «понимающими людьми», ситуации, требующие не точного и объективного анализа, а субъективного проникновения. Отсутствие формальных рамок и ограничений.

Демонстративный тип. Черты, привлекающие на первых этапах: упорство, эмоциональность, целеустремленность, раскованность, актерские данные, способность увлечь, оригинальность, яркость в проявлениях чувств.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые позже: неискренность, эгоцентричность, импульсивность, наклонность к фантазированию и преувеличениям, склонность «уходить» от сложных житейских ситуаций, «убегать в болезнь».

Конфликтогенные ситуации — ситуации, когда раскрывается обман, ситуации ущемления прав, ситуации недооценки и равнодушия.

Благоприятные ситуации — ситуации, где может быть реализована наклонность к актерству и игре, сцена в широком смысле слова: экскурсовод, гид-переводчик, административная работа, торговля и т. д., спорт.

Тип экстраверта. Черты, привлекающие на первом этапе: контактность, подвижность, деловитость, информированность, жизнерадостность, живость, улыбчивость, непосредственность.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые позже: импульсивность, необязательность, легкомыслие, подверженность влияниям, наклонность к развлечениям и рискованным шуткам, безответственность.

Конфликтогенные ситуации — однообразие, монотонность и вынужденное одиночество, необходимость делать каждый день одно и то же, «жесткие рамки», ситуации, требующие вдумчивости, серьезного анализа, учета множества факторов.

Благоприятные ситуации — путешествия, смена впечатлений: комментаторы, спортсмены, коммерсанты, снабженцы, журналисты и т. д.

Тип интраверта. Черты, привлекающие на первых этапах: сдержанность, серьезность, нестандартность взгляда на мир и ситуацию, наличие твердых принципов, обдуманность поступков.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые позже: погруженность в свой внутренний мир, субъективность подхода к миру и людям, необщительность, разборчивость в контактах, ранимость, впечатлительность, нежелание поступать «как все», слабо выраженный конформизм, иногда — подчинение авторитетным личностям, самостоятельность суждений.

Конфликтогенные ситуации — ситуации, требующие быстрых и оперативных решений, которые заставляют «быть как все» (ситуации обезличивания). Необходимость предпочесть работу более оплачиваемую более интересной. Ситуации лишения хобби, привычной обстановки, необходимость общаться с широким кругом людей.

Благоприятные ситуации — это работа, не требующая широкого круга общения, возможность самому устанавливать темп работы и намечать основные ориентиры, ситуации одиночества: наука, коллекционирование, философия, литература.

Аффективно-лабильный тип. Черты, привлекающие на первых этапах: в периоды подъема настроения (а настроение постоянно меняется) характер напоминает гипертимный, в период спада дистимический. В одном периоде привлекает общительность и веселость, в другом — серьезность и пунктуальность.

Черты, приводящие к конфликтам, обнаруживаемые

позже: наклонность к колебаниям настроения, которые ярко выражены. То, что привлекает в «хорошие периоды», может отталкивать в «плохие» периоды.

Конфликтогенные ситуации — в период подъема те же, что у гипертимов, в периоды спада — как у дистимиков.

Благоприятные ситуации — ситуации и профессии, где возможно создание индивидуального темпа деятельности и переменного ритма работы, при которых на продуктивность не влияют изменения настроения.

Итак, нельзя судить о человеке, пока знаешь его недостаточно, потому, что тогда в глаза бросаются только одна-две положительные или отрицательные черты. Хорошо видно, что «недостатки — это обратная сторона достоинств» и что яркие достоинства почти всегда уравновешиваются не менее яркими [illegible], которые к достоинствам не отнесешь. Ситуации, которые будут будоражить и радовать одного, другого могут печалить и обижать, оставлять равнодушным, и, самое главное, это нормально.

Поэтому нужно быть готовым с самого начала, что кое-что в другом — в минуты любовного ослепления — мы не различаем, но возможно, какие-то, не особенно нам приятные, черты проявятся позже. Но это — тоже нормально, так же, как нормально и то, что другой некие «недостатки» позже различит у нас самих. Исходя из классификации характеров, необходимо учитывать, что в определенных ситуациях, которые могут быть «вычислены» и предсказаны заранее, одному человеку будет наиболее комфортно, а другому — наименее. Так, например, становится понятным, что отношения с новыми родственниками сначала будут лучше налаживать экстраверты и гипертимы, а позже дистимики и интраверты. Некоторые ситуации душевного дискомфорта связаны с тем, что человек неправильно выбрал профессию; она не по его характеру, или стиль жизни, который мы стараемся ему навязать, например, постоянное пребывание на людях, путешествия, знакомства, — может быть, действительно

ему «поперек горла», а не потому, что «он разлюбил» или «плохо стал относиться». В этих случаях нужно учитывать и ценить именно уступки, компромиссы, понимая, сколь много нужно себя преодолевать человеку, который выступает в ситуации именно для его типа характера непригодные, опасные, чреватые конфликтами, внутренней напряженностью. Реально, конечно, встречаются типы, которых называют «амальгамными», в их характере присутствуют одновременно два-три радикала. Так, сочетаются демонстративный и экзальтированный, что приводит к смягчению демонстративных черт, большему добросердечию; возможны сочетания тревожного и аффективно-неустойчивого и т. д.

Таким образом, оказывается, что у каждого из нас свои чувства и представления о наилучшем, исходя из того, каков наш тип характера. С годами крайности в характерах сглаживаются. Уменьшаются и демонстративность, и тревожность, и безалаберность гипертимов. И все-таки «ядро» часто сохраняется.

Основная наша ошибка в супружестве — принятие за точку отсчета именно своего характера.

События всегда многосмысленны, многосторонни, и мы можем обращать внимание на одни их стороны, а наша супруга — на другие, и это естественно. Переделывать характер другого бессмысленно, нужно все принять так, как оно есть.

ХАРАКТЕР И ПОТРЕБНОСТИ

Современная психологическая наука считает, что у каждого из нас есть две основные потребности: потребность в слиянии и принадлежности, в эмоциональном контакте и резонансе и потребность к самостоятельности и автономии, потребность развивать внутренние собственные потенции и наметки. Причем в сложном мире душевной механики они постоянно чередуются. Мы часто неправильно понимаем происходящее: когда другой хочет побыть

один — это необязательно, что он стал хуже относиться или разлюбил, — просто пришел период, когда надо побыть одному (одной). Именно в одиночестве мы можем понять о себе и жизни что-то новое, разобраться в тех вещах, которые были непонятны.

Человек, у которого потребность в резонансе и слиянии слишком велика, в эти минуты начинает суетиться и страдать: «Как? Мне плохо, поговори со мной, посиди со мной, что случилось?» А ничего не случилось — просто нужно на время перестать волноваться и переждать, пока снова не «возьмет верх» потребность в резонансе у партнера. Но оказывается, что у людей с одним типом характера потребность в автономии выражена очень сильно — чаще всего как раз у интравертов. В то же время есть и «чемпионы» по степени выраженности потребности в «слиянии» — это экстраверты, в меньшей степени — люди с экзальтированным и демонстративным типом характера. Когда мы видим, что сейчас нашему партнеру «не до нас», лучше заняться чем-то своим. Переждать. Если же в это время искусственно пытаться сокращать этот промежуток, другой, пожалуй, может пойти нам навстречу, но сделает над собой усилие, возможно, будет в своем внимании к нам не совсем искренен. Зачем же нам такая игра вместо настоящего? Более того, мы должны учитывать, что реализовать свою потребность в автономии другой может, занимаясь теми делами, которые ему интересны, и с теми людьми, которые ему интересны. Это детское представление, что нас должно волновать и радовать все то, что волнует и радует другого. В чем-то сходство обязательно и желательно, но не во всем же...

Если мы слишком увлеклись собственной автономией и забываем возвращаться к близости и резонансу, все идет под откос потому, что наш супруг начинает чувствовать себя заброшенным и одиноким. А глупое представление «куда он (она) денется» — неоправданно. Именно в таких случаях возникают «взгляды по сторонам», потребность выплакаться в жилетку, поиски человека, который

бы выслушал и понял. Бывает, что сексуальная жизнь складывается формально успешно, но полного удовлетворения все же не дает именно потому, что потребность в слиянии и резонансе при этом не удовлетворена. Каждый, вступая в эти отношения, остается автономным. Особенно важно все это учитывать, когда потребности, о которых идет речь, выражены у супругов в разной степени, тогда один будет постоянно считать себя «недопонятым и недоглаженным», а второй, что ему никак не дадут заняться своими делами. Без разумного компромисса здесь не обойтись.

Мы четко знаем, что в доме должно быть довольно хлеба, но меньше думаем о том, что каждый из нас нуждается в собеседнике. Именно наличием этой потребности объясняются многочасовые разговоры по телефону с подружками. И вот встает вопрос: если мы готовы обеспечить свою семью жилищем и хлебом, то готовы ли мы к тому, чтобы стать эмоциональным допором для другого. От того, как мы будем в реальности отвечать на этот вопрос, зависит многое. Почему же это так важно? Да потому, что женщины иначе устроены, чем мужчины, и им часто необходимо делиться перечувствованным и пережитым. Хотя последние исследования показывают, что и мужчинам делиться очень важно, только многие этого не умеют делать. И очень важно, встречает ли наш рассказ сочувственное понимание или равнодушный взгляд. А кроме того, такие разговоры — часто лучше цветов и комплиментов — помогают сохранять и культивировать чувство «мы».

ТИП ХАРАКТЕРА И ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

«...И еще одна проблема в нашей жизни весьма существенна. Кто-то из нас с женой не прав — то ли я, то ли она. Часто бывает, что мы ссоримся, и у меня после ссоры полностью пропадает половое желание. А она удивляется, требует, строит насмешки, называет меня «импо-

тентом», говорит, что «я не настоящий мужчина». Да что же это такое? Неужели «настоящий мужчина», как юный пионер, должен быть «всегда готов»?

Кто же из нас более нормален, кто прав, я или она?

Виктор К.л.

Как же различается отношение к сексуальной жизни у представителей разных типов акцентуаций характера? (Конечно, нужно помнить, что полученные закономерности имеют лишь ориентировочный характер.)

Представители гипертимного типа и развиваются быстро в физическом отношении, и половое влечение проявляется у них рано, правда, отличается нестойкостью. Влюбленности бывают недлительными и, если не следует перехода к интимным отношениям, быстро угасают. Супружеская верность дается представителям этого типа часто с трудом, для этого требуется особо заинтересованное отношение к брачному партнеру. Некоторые представители этого типа склонны к неразборчивым связям, легкой смене партнеров.

Для представителей дистимного типа характерно не сильно выраженное влечение. Тем не менее привязанности и влюбленности у представителей этого типа бывают очень глубокими, длительными, но часто скрытыми в глубине души, о них мало кто знает. Может быть и другой вариант — влечение сильное, но долгое время тормозится, скрывается, проявляется только в фантазиях. Иногда сексуальные отношения являются сферой просто «лекарственной», весьма желанной, потому что улучшают тонус, повышают настроение, но часто люди этого склада запрещают себе подобные контакты, считая это «развратом», «распущенностью» и т. д.

Для представителей возбудимого типа влечение отличается достаточной выраженностью. Половая жизнь обычно начинается рано (под половой жизнью понимаются любые проявления сексуальности, включая и онанизм, и эротическое фантазирование). Вообще в жизни для представителей этого типа влечение и психосексуальные от-

пошения имеют очень большое значение. Любовь отличается выраженным чувственным оттенком, характерна ревность. Когда гетеросексуальные контакты по каким-либо причинам невозможны, представители этого типа могут пойти на гомосексуальные контакты, хотя это зависит от сформированных моральных ценностей.

Представители демонстративного типа акцентуации говорят о своих любовных победах и психосексуальных отношениях гораздо больше, чем что-то реально делают, они любят выдавать себя за очень «опытных». Здесь вообще все отмечено печатью театральности. Иногда половая жизнь начинается рано, но скорее не из-за истинной потребности, а из-за престижных соображений, нежелания «отстать». За ярким, многообещающим и кокетливым поведением иногда скрывается полная холодность, эмоциональная или сексуальная.

Для представителей тревожного типа любовные и сексуальные отношения часто играют большую роль в душевной жизни. Но почти невозможны сексуальные отношения с человеком ради получения чувственного удовлетворения, необходимо чувство психологической, эмоциональной близости, только на этом фоне у них возможна реализация влечения. Трудности в устанавливании контактов обусловливают импульсивный выбор партнера. Разлад в личных отношениях, конфликты дома или на работе могут полностью блокировать половое влечение. О влюбленностях такого человека часто никто не знает, они становятся «тайной души». Часто наблюдаются эротические фантазии.

Теперь нам становится еще проще объяснить ситуацию, описанную в письме, с которого мы начали разговор. Виктор ближе к представителям тревожного типа, в то время как его жена соответствует гипертимному типу акцентуации характера. Вот почему возникающие конфликты действительно блокируют проявления полового влечения, половое желание у мужа, и в то же время, хотя и конфликте участвуют оба, почти не влияют на желание

половой близости у жены. Проблема регулирования ритма половых отношений является совсем не простой и для многих пар становится как раз «камнем преткновения». Не так уж часто приходится сталкиваться с позицией: «Если я хочу — ты должна, ты должен». В то время как вопрос об интимной близости должен решаться заранее, когда дело еще не дошло до постели. И отказ обязан быть мягким, аргументированным и решительным.

О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПАХ И ИХ ВЛИЯНИИ НА СУПРУЖЕСТВО

...Медленно, незаметно профессия влияет на нас, меняет наши привычки, взгляды. Профессия, выбранная против своей воли, случайно — «институт был рядом с домом», — не может не оставлять отпечаток на душевную жизнь...

«...Помогите мне, я не знаю, что мне делать. Мой муж — следователь. И вот день за днем у меня складывается такое ощущение, что я — подследственная, а он меня допрашивает. Ведь можно просто спросить: «Куда ты истратила деньги?» — а можно, как это делает он, сначала «находить улики», проводить «допросы свидетелей» (в качестве свидетелей выступают мои родители), а потом допрос обвиняемого, то есть меня. И я говорю ему об этом, а он только смеется: «Я хороший следователь, я могу так вопрос задать, что любой «расколется». Почему это дома я должна «раскалываться»? Почему нельзя жить просто, как все? Откуда эта мнительность, подозрительность, ожидание плохого, попытки «поймать на речь», «уличить»? Раньше он не был таким. Или был, но скрывал? Что же мне делать? Татьяна А.».

Югославский писатель Б. Нушич приводит суждения представителей разных профессий о браке.

Историк: «Брак — это одно из весьма редких исторических явлений, когда победитель подчиняется побежденному».

Литератор: «Брак — это интересная повесть, а иногда роман с очень красивым началом, но часто с плохим содержанием и чаще всего — с неожиданным концом».

Физик: «Брак — это такое явление, когда два тела для приобретения большой устойчивости имеют общую, но воображаемую точку опоры и поэтому очень легко теряют равновесие».

Химик: «Брак — это соединение двух элементов, каждый из которых все же сохраняет свои особенности. Капля посторонней кислоты, попавшая в это соединение, вызывает в нем реакцию и разлагает на составные части».

Врач: «Брак — это яд, который в самом себе содержит противоядие. Больные лучше всего себя чувствуют при высокой температуре и очень плохо при нормальной. Диета в этих случаях не помогает, так как только ухудшает состояние больного».

Прокурор: «Брак — это временное примирение двух враждующих сторон».

Железнодорожник: «Сначала — поезд для увеселительных прогулок, спустя некоторое время — пассажирский поезд, а потом невыносимый товарный. Столкновение почти всегда происходит на разъездах».

Продавец в книжном магазине: «Это книга, которую с увлечением читают только в первом издании, а когда она устаревает и становится классической, то теряет всякую ценность».

Телефонистка: «Брак — это разговор двух абонентов, которые хорошо слышат друг друга лишь до тех пор, пока какие-нибудь внешние причины не нарушат связь или, что случается чаще, пока в разговор не вмешается третий».

Отдав должное меткости суждений и остроумию сатирика, заметим, что он дает нам хорошую иллюстрацию того, как меняется даже само восприятие человека под влиянием профессии, которую он выбрал и в которую погрузился с головой. Манекенщица сначала оценит фигуру

и костюм, тренер — подвижность или бицепсы, ученый — эрудированность или смышленость и т. д.

Каждая профессия выдвигает на первый план ряд черт, которые хороши и необходимы именно в этой профессии, но могут повредить в другой. Импульсивный десантник — это, наверное, неплохо, но импульсивный хирург — это уже другое.

«...Я собираюсь менять профессию. Я работаю в милиции. В семье ежедневные скандалы из-за того, что прихожу выпивши. Но посудите сами — как мне не пить? Каждый день я прихожу на работу и вожусь с алкоголиками, жуликами, бандитами. Каждый тебе хамит, старается уколоть, унизить, грозит, что отомстит. Черная работа, и за день наслушаешься столько, что после работы хочется «разгрузиться» и «расслабиться», потому что домой идти в том состоянии, до которого доводят, — страшно. А так — успокаиваешься и домой идешь нормальным. Владимир Ш.».

Другая ситуация. Специалист по снабжению.

«...Я должен устанавливать контакты и выбивать дефицит. Для того, чтобы добиться нужного, необходимо найти подход к человеку, расположить его к себе. Очень часто приходится «поить нужного человека» и самому пить — как же иначе? — вместе с ним. Этого требует моя работа, иначе я ничего не добьюсь».

Мы снова видим, что «рабочая» необходимость заставляет употреблять вино совсем не «по потребности». Конечно, и в первом, и во втором случае можно говорить о том, что существует некое самооправдание, потому что в этой же ситуации другие находят иные способы «разрядки» или меняют профессию, но не у всех хватает для этого сил, гибкости.

Сейчас в западной литературе все чаще обсуждаются проблемы, связанные с существованием «синдрома сгорания». Выяснилось, что в группе профессий «человек — человек» — у врачей, милиционеров, педагогов, священников, общественных лидеров и т. д. — часто появляются

специфические симптомы истощения нервного, физического и психического. Все дело в том, что у каждого из нас есть своя ежедневная норма общения с людьми, и плохо, когда она превышается (или не достигается). У кого-то норма — пообщаться с одним человеком в день, у кого-то — с десятью и т. д. А профессия часто заставляет человека с низкой нормой общения (например, с нормой два человека в день) работать с классом, в котором сорок человек. Отсюда со временем нарастающая усталость, раздражительность, переход на формальные и «силовые» методы воздействия и т. д.

Еще одна группа проблем возникает в семьях, где профессия человека дает ему власть над другими людьми. Здесь спектр профессий довольно широк — это преподаватели, начальники всех рангов и степеней, идеологические работники, работники правовой сферы и т. д. Оказывается, что к изменению характера — и часто в худшую сторону — ведет иногда пребывание на «начальническом месте» всего в течение нескольких месяцев. Такого промежутка времени достаточно, чтобы это отразилось на атмосфере в семье. Сам феномен власти далеко не прост, но одно из его следствий — возникновение симптомов, сходных с тем, что мы видели при обсуждении «звездного комплекса». Недаром говорилось, что «всякая власть развращает, абсолютная власть развращает абсолютно». Власть сама по себе служит (может послужить) тому, что фиксируются какие-то отрицательные свойства и качества. И еще один механизм — кому-то из нас трудно переключаться с безличного и часто авторитарного стиля общения на работе, в городских безличных контактах (магазин, транспорт) на совсем другой, домашний стиль, требующий других слов, других интонаций, вообще другого поведения. И многие из нас — полубессознательно, конечно, — продолжают дома «по-учительски» распекать, поучать и «ставить двойки», проверять «выполнение плана», «ставить на вид» и «заносить в личное дело» и т. д.

Бывает и наоборот. Человек, который на работе вы-

нуждеи постоянно «подчиняться», но у которого есть лидерские задатки, приходит домой и «разряжается». Всю накопившуюся за день обиду на начальников и коллег, всю горечь обиды за бестолковщину рабочей организации труда он (опять полубессознательно) старается выплеснуть на домашних.

Вернувшись домой, мы должны выйти из профессиональной роли. (Между прочим, специальные исследования, проведенные американскими психологами, показывают, что труднее всего дается переход с рабочих ролей на домашние — женщинам.) Домой должен приходить не продавец, не грузчик, не инженер, не программист, не учитель, не физик, не врач и следователь, а живой, теплый человек. Все профессиональные стереотипы, как это ни трудно, стоит оставлять за порогом своего дома.

О «ЖАНРАХ СУПРУЖЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ»

«...Не знаю, что делать с мужем. Видимо, это возраст. Приходит домой, заваливается на диван и смотрит телевизор. С ребенком не гуляет и не играет, в магазин не допросишься, мне не помогает. Зачем мне вообще такой муж. А он заявляет: я тебе отдаю зарплату — и будь довольна. Все так живут. Неужели и правда, так у всех?

Ольга Р.

...В психологии различается ролевое и межличностное взаимодействие. Роль «отца», «мужа», «хозяина», «мужчины», «рабочего». Можно говорить о том, вошел человек в роль или нет (считается, что плохо входят в роль люди тревожные или недостаточно знающие, что предписывается данной ролью). Межличностное взаимодействие отличается от ролевого и заданного. Предполагается, что именно в таком взаимодействии «открывается душа», представляется возможность быть самим собой. Более того, в любом взаимодействии есть и те, и другие моменты, важно только, чего в данный момент больше. Понятно, что в идеале в супружеских отношениях должен быть

больше вес межличностного, а в производственных — вес ролевого. В супружеских конфликтах восприятие ситуации — в силу аффективного сужения сознания — всегда плоскостно, другой воспринимается только как носитель определенной роли, которую он выполняет плохо (мужа, жены и т. д.). Таким образом, мы видим, например, перед собой «преступника», а не человека, который совершил ошибку, поддался уговорам и т. д. В ситуации конфликта восприятие и взаимодействие всегда становится из двухслойного однослойным, ролевым. И тогда начинается всем известное: «Раз ты жена — ты должна, раз ты муж — ты должен».

Вот еще одно письмо:

«Я просто опишу, как мы поссорились. Это произошло через несколько дней после свадьбы. Мы лежим в постели. Утро. Муж требует, чтобы я встала и подала ему в постель кофе. «Раз ты теперь моя жена, ты должна меня во всем слушаться», — говорит он. Я отказываюсь. Он настаивает: «Если ты через две минуты этого не сделаешь, то я встану и уйду на весь день». Естественно, я не стала ничего делать. Он встал и ушел».

Как мы видим, здесь встречаются попытки «голого администрирования» — ролевого нажима при полном отсутствии личностной коммуникации. Вот несколько «тупиковых» вариантов или же «жанров» супружеского общения и взаимодействия. В данном случае мы используем идеи известного психолога Э. Берна и новосибирского психолога П. Беленко.

Первый вариант носит названия «замыкания», или «устранения». Будучи обиженными, супруги (один из них) начинает в качестве наказания молчать. Час, день, неделю. Обида уже прошла, но «пусть она первая подойдет». Мне приходилось иметь дело с парой, где супруги молчали 8 месяцев. Это был своеобразный рекорд, которым они, по-видимому, гордились. Каждый полагал, что этим наказывает другого, а себя считал правым.

«Замыкание» — это некая маска, которая почему-то

выгодна одному из супругов. В то же время нужно понимать, что до тех пор, пока пара не вышла на определенный уровень отношений, временные «замыкания» вполне возможны, главное, чтобы их было не очень много и они не стали бы средством «наказания другого», «сведения счетов», «выражения недовольства».

Второй вариант «психологического тупика» называется «работа» — это простые контакты, имеющие целью некие достижения в материальной или психологической сфере. Это и работа по хозяйству, и быт, и работа ради заработка, воспитание детей, обслуживание детей и т. д.

Плохо, когда в паре идут споры, кому делать работу, каждый стремится переложить заботы на другого. Но оказывается, ничуть не лучше, когда брак превращается в сплошную работу, которая воспринимается как бесконечный и однообразный, беспросветный труд, где есть только ощущение тяжести, окрики «давай-давай», где нет места шутке, передышке, праздному ощущению, что каждый твой вклад замечен и оценен по достоинству.

Симптомом неблагополучия является слишком большая «зацикленность» на результатах; важно, чтобы сам процесс общения по поводу и в процессе работы был так организован, чтобы это было интересно или приятно.

Развлечения — это еще один тип взаимодействия, психологически сводящийся к обмену «поглаживаниями» (поглаживание, выраженное в любой форме — цветы, слова, подарки, — подтверждение ценности и интересности другого для себя). Поглаживания обычно доминируют в период ухаживания, их функция — доставлять необходимые обоим положительные эмоции, осуществлять психологическую поддержку. Есть супруги, для которых смысл поглаживаний заканчивается с заключением брака, — и выясняется, что они просто входили в ритуал соблазнения, в брачное поведение.

Человек с комплексом неполноценности не будет в браке заниматься поглаживаниями потому, что считает,

будто «гладить» должны как раз его, а он — «не вправе». А представитель или носитель «комплекса превосходства» не будет этим заниматься просто потому, что считает всех других не заслуживающими этого. Если же взаимодействие заключается только в поглаживаниях, то это уже ситуация «Кукушки и петуха» из известной басни И. А. Крылова — довольно фальшивая. Постоянные поглаживания, если они делаются только потому, что «так положено», часто воспринимаются тяжело, как игра, как что-то неискреннее. Но в то же время без поглаживаний очень плохо, потому что каждому из нас нужно подтверждение, что мы необходимы другому и что любое наше усилие, вклад, дело замечены и одобрены. Любое усилие можно приветствовать, но, конечно, без преувеличений.

Если же каждый из супругов спокойно и равнодушно следит за тем, как другой выбивается из сил и «тащит семейный воз», считая, что другому «так положено» или «нравится», не пытается выразить свое сегодняшнее искреннее одобрение, тогда супружество превращается во вторую работу, которая начинает восприниматься как «каторга», возникает «эмоциональный голод», который пытаются устранить или за счет «индустрии развлечений», или же заглушить его чем-то, или... мы имеем все виды тех внебрачных связей, которых не так уж мало. Внебрачная связь возникает в этом случае не потому, что к ней толкает, скажем, неудовлетворенная чувственность или сексуальная несовместимость. Нет, возникновение таких контактов сплошь и рядом происходит на фоне вполне благополучной сексуальной адаптации, которая на самом деле оказывается скорее внешней. И оказывается, что любовник или любовница удовлетворяет в этих контактах именно чувство «эмоционального голода», а сексуальные отношения, которые, кстати, возникают не всегда, часто воспринимаются или переживаются как дань, неизбежное зло, вещь вовсе не обязательная.

Психологические игры (манипуляции) — это особые

формы взаимодействия со скрытой целью, в которых один
ла супругов просто «одурачивается» другим. Именно игры
позволяют одному делать другого постоянным «козлом
отпущения», «вечно виноватым». Появление психологиче-
ских игр (самая простая психологическая игра, кстати, —
это распространенный упрек: «Что же ты это не сделал?»)
в супружестве — это почти всегда симптом серьезного
неблагополучия, когда вместо полнокровного общения воз-
никает псевдообщение. Как правило, оно и позволяет ини-
циатору сохранить расписанные и несправедливые рас-
пределения обязанностей, наград и наказаний и т. д. Часто
игры позволяют сохранить инициатору искаженное пред-
ставление о себе. Браки, в которых встречаются только
игры, чаще всего на пути к расторжению. Если, конечно,
всего этого не знать, «играть всерьез» и не попытаться
перейти, отказавшись от игр, к последнему, самому нужно-
му и важному для супружества виду нормального взаимо-
действия, наличие и преобладание которого в системе
коммуникации и делает брак стабильным и счастливым,
дающим внутреннее удовлетворение. Речь идет о стиле
психологической близости и эмоциональной поддержки,
именно при таком стиле возникают совершенно особые
внутренние состояния доверия, удовлетворенности друг
другом, уважения и симпатии, формируется ощущение
совершенно особой, уникальной связи, союза, в который
нет доступа другим.

Теперь о самих психологических играх. Собственно
говоря, игры являются антиподом нормального общения,
это вариант безличного общения, манипуляции состоянием
другого, средство заставить подчиниться. Эрик Берн еще
в 1964 году выпустил книгу под названием «Игры, в кото-
рые играют люди». Она стала бестселлером, переиздава-
лась многократно. А в 1989 году с ней познакомился и
советский читатель. В каждом из нас, говорит Берн,
«сидят» как бы три человека, или мы пребываем в одном
из трех состояний: Родителя, Взрослого, Ребенка. Серьез-
ность, безапелляционность, догматизм — все это проявле-

ния Родительского эго. Человек, ребячливый и непосредственный до седых волос, сохраняет в себе Детское Я, а люди, которые разумны, осмотрительны, вдумчивы, находятся во взрослом состоянии эго. Родительское Я — это традиции и ритуалы, раз и навсегда затвержденные догмы, нежелание прощать и вникать в аргументы, самоуверенность, порой переходящая в самовлюбленность, неготовность к диалогу и желание «вещать». Детское Я — изменчивость, эмоциональность, импульсивность, любопытство, капризность и т. д. Взрослое Я — зрелость эмоций и чувств, способность к компромиссам, знание себя, учет закономерностей и прошлого опыта, учет особенностей ситуации и состояния человека. Взрослое Я, говорит Берн, всегда отвечает на основной вопрос: «Как изменить ситуацию, чтобы поправить дело? В той же ситуации Детское Я будет капризничать, паниковать, переживать, злиться и т. д., а Родительское Я искать прецедентов и вспоминать, «как поступают другие». Казалось бы, что все эти три Я должны находиться в некоем гармоничном соединении. Ничуть не бывало. Во-первых, бывает, что есть одно или два Я; во-вторых, достаточно часто разные Я находятся друг с другом в конфликте и противоречии. Трудно находить общий язык с человеком, у которого выраженное Родительское Я (или который находится в эго-состоянии Родителя), потому что он не слушает и склонен к монологу. Кроме того, у него возникает иллюзия, что он всемогущ, все знает и понимает. Трудно находить общий язык с человеком, у которого актуализировано только детское Я. Когда у человека не выражено взрослое Я, тогда, считает Берн, человек находится в состоянии постоянного внутреннего конфликта — Я родительское внутри него ругает и угнетает Я детское, и такой человек постоянно себя чувствует виноватым. Если двое во Взрослом состоянии, всегда возникает общение нормальное, «на равных»; если один в Родительском Я, а другой в Детском состоянии, то всегда один выше (лучше, умнее, значительнее), чем другой. Роль ребенка — это выход за пределы любых

ролей или же «пристройка» в общении «снизу». Хорошо, когда роли дополняют друг друга и жена принимает роль «послушного ребенка», а муж «уверенного в своей правоте отца». Тогда конфликта нет. Конфликты начинаются тогда, когда оба находятся в эго-состояниях Родителя или Ребенка. Кроме того, возникает конфликт и в случае неоправдавшихся ожиданий. Например, жена звонит мужу на работу и говорит: «Не мог бы ты удрать пораньше сегодня?» (Роль бездумного ребенка.) Муж может сказать: «Договорились, жди меня» (ответит симметрично) — конфликта не будет; или ответит: «Ты что, я на работе. Как тебе не стыдно мне это предлагать?» И это кипение «благородным гневом» выдает роль Родителя, будучи же во Взрослом состоянии, муж скажет: «Знаешь, сегодня, к сожалению, не получится — мне еще нужно сделать это и это». (Как мы видим, в некоторых случаях конфликты почти неизбежны.) Если же муж отреагирует в родительской позиции: «Ты что, с ума сошла?», — то у жены вполне может возникнуть кислое ощущение во рту, и она может подумать: «Фу ты, какой зануда». В данном случае муж прав по содержанию, но не прав по форме. Роль Родителя — это роль старшего брата, педагога, врача, начальника. Роль ребенка — молодого специалиста среди ветеранов, аспиранта и т. д. Роль взрослого мы обычно «играем» на работе (не всегда), с попутчиками, с соседями.

Кроме Роли, существует еще набор масок. Есть маски развязности, внимательности, сочувствия и отвращения, стыда и т. д. Не так легко распознать маску. Некоторые прикрывают неуверенность в себе маской развязности, наглости, маской участия, равнодушия.

Иногда маска становится настолько привычной, что как бы «срастается с лицом». Ситуация требует, допустим, от человека проявления внимания и сочувствия, на лицо же застыла, приросла маска развязности.

Набор масок довольно обширен, как обширен и набор ролей, составляемых на базе трех основных. Ведь Роди-

тель может быть справедливым и нет, доброжелательным и не очень. Но проблемы чаще всего возникают в тех парах, где недостает именно взрослой роли. В примере с письмом столкнулись два Родительских эго-состояния: со стороны мужа была предпринята попытка превратить жену в «прислугу» (зависимая детская роль). Обычно в тех семьях, где не выражен Взрослый компонент Я, и происходят супружеские «психологические игры». Кстати говоря, в том примере, с которого был начат разговор, муж как раз и попытался затеять с женой игру, которая называется «все из-за тебя».

Но сначала разберем другую игру:

Игра 1. «Попался, сукин сын» — это игра достаточно распространенная. В нее играют и дети, и взрослые, и взрослые с детьми, и т. д.

Наполнение может быть любое, начинается же она с фразы «ты снова, ты опять... не приготовил уроки, забыл, не сделал, ковыряешь в носу, не купил, опоздал» и т. д. Казалось бы, делая упреки, мы правы, абсолютно правы. Ведь факт налицо. Но интересно, что когда «ловец» произносит свою фразу, он испытывает в этот момент приятное удовлетворение, удовольствие от того, что его визави «попался» на каком-то промахе. И на фоне этой промашки он растет в собственных глазах, вымещает накопившееся (может быть, на работе) раздражение, мстит (но мстить нельзя, а это косвенный путь). Упрек — это единица супружеского и любого (в любых отношениях) неблагополучия. Это очень хорошо видно в данном случае. Упрекаемый чувствует вину и одновременно недоумение и растерянность и некое невыразимое чувство: «Зачем ты со мной так?»

Игра 2. «Все из-за тебя». Это из-за тебя у меня не получается (не пишется, убежало, получил двойку, разбилось и т. д.).

Раздражение перекладывается на другого, и мы веселы и счастливы. И никакого чувства вины — виноват всегда другой. Иногда длительное использование этой

игры является следствием каких-то серьезных проступков, следствием невозможности признаться себе в том, что все плохо из-за того, что мы сами ленивы и т. д.

Игра 3. «Я лучше, чем ты». Начинают обычно по незначительному поводу, а заканчивают нелицеприятными припоминаниями всех промахов другого и собственных достоинств. Иногда игра принимает групповую форму, когда в нее вводятся родители, родственники, тогда она приобретает форму «мы лучше, чем ты» (ты нас не достоин, как мы тебя только терпим» и т. д.). «А что ты сам можешь? Ребенка в детский сад устроить не можешь, квартиры добиться не можешь» и т. д. Как и во всех других играх, все эти «речевки» служат «бальзамом для души» критикующего, можно сказать, что он снова, как и во всякой игре, «сам себя поглаживает».

Игра 4. «Не могли бы вы? Да, но...» Эта игра хорошо проиллюстрирована Берном. Допустим, в дом хозяйки собрались гости. Она им жалуется, что сломался холодильник. Один из гостей вызывается его починить сейчас же. Находятся отговорки — сейчас нельзя, неудобно. Настойчивый гость согласен прийти завтра — не подходит, послезавтра — нельзя, через неделю, месяц — не нужно. Внимательный анализ показывает, что холодильник «выгоднее» иметь неотремонтированным потому, что это дает почву для игры, для получения «эмоциональной валюты» в виде упреков.

Игра 5. «Должник» — супруг или кто-то из новых родственников раз за разом подчеркивает, в каком новый член семьи находится неоплатном долгу перед домом, в который он вошел. Что, какие бы усилия он ни делал, всего этого будет мало, чтобы отплатить за все благодеяния. В эту игру, кстати, часто играют родители по отношению к своим детям: «Мы тебя родили, растили, горе терпели, во всем себе отказывали, а ты... неблагодарный». Оказывается, что и здесь часто нужно не дело и реальная помощь, а скорее позиция «жертвы», несправедливо обиженной, что даст возможность покуражиться. От реаль-

ной помощи здесь часто отказываются. Бывает, что родители годами упрекают молодоженов, что они устроили «роскошную свадьбу», на какие жертвы они пошли и т. д.

Игра 6. «Деревянная нога». Это игра — поиск преимуществ и ренты. Стоит человеку найти себе какой-то небольшой повод для поблажки, как он часто начинает им пользоваться. Деревянная нога — фигуральное выражение: речь идет о каком-то мнимом дефекте, наличие которого якобы ставит его носителя в особое положение. «Я не могу этого делать (болит голова, не умею, не хочу)» и т. д. Стоит только нам на время получить хоть какие-то «льготы», как мы стремимся сделать эти привилегии пожизненными, свалив дело на другого. Недавно одна из корреспонденток газеты с ужасом рассказала, что когда она стояла за билетами в кино, то вдруг увидела группу подростков, которые пытались взять билеты без очереди на том основании, что они из детского дома. Сочувствие к детям, лишенным нормального дома (которого, кстати, сплошь и рядом лишены и дети, имеющие родителей), не должно нас лишать разума и понимания того, что не вполне обоснованные привилегии всегда развращают. Казалось бы, это игра редкая — ничуть не бывало: любое наше неумение или нежелание что-либо делать чревато этой игрой.

Игра 7. «Судебная камера». Эта игра возникает часто в присутствии посторонних. В нее может переходить любая из игр — и «Все из-за тебя», и «Попался», и т. д. Здесь каждый «судит» другого, повествуя, какой другой равнодушный, никудышный, бесчестный и т. д. (При этой игре, кстати, присутствие другого супруга не обязательно, в нее можно играть с родственниками, приятелями.) Обычно в качестве прокурора выступает каждый. При этом в дело подключаются эмоции и особая аффективная логика, сужается сознание, другой перестает восприниматься реалистично. (Собственно, такое происходит при любой из игр.) Здесь предъявляется длинный реестр

обвинений. Часто бывает, что каждый из судящих чувствует себя в душе не совсем правым. Иногда эта игра инспирируется кем-то из родственников, возникает что-то вроде «семейного суда»...

Игра 8. «Загнанная лошадь, или Хлопотливая хозяйка».

Игра заключается в том, что женщина планирует на день двадцать дел, которые нужно сделать (хотя реально сделать можно только, скажем, шесть-восемь). И начинается суета, гонка, молоко убегает, ребенок плачет, муж раздосадован, каша подгорела, и все это потому, что «надо сделать еще это и это». Наконец, после того, как происходит очередная неприятность (отрывается пуговица, разбивается чашка), женщина хлопает дверью, все бросает и говорит: «Все, так больше нельзя, тогда я больше ничего не буду делать».

На самом деле за всей этой суетой стоит недостаточная внутренняя мотивация, и деятельность отчасти имитируется. Считается, что в этот самый момент внутри женщины актуализирован ее Родитель, который ее постоянно отчитывает и заставляет что-то делать. Может быть, по каким-то причинам совместное проведение времени с мужем и детьми женщине не нужно, и она пытается с помощью этого способа «убежать» от общения, забиться в уголок. Но поскольку «официально» ей никто не позволит полежать, во всяком случае, она боится, что будет неправильно понята, полубессознательно, как это обычно и бывает, затевается эта игра. Хлопотами можно заглушить отсутствие внутренней привязанности к мужу или детям, постоянное раздражение здесь часто бывает причиной, а не следствием «неправильного» поведения близких. Суета в этих случаях становится своеобразным «наркотиком», «уходом» от реальности. Делается больше, чем человек может, чтобы потом вообще ничего не делать (состояние «выжатого лимона»). В этих случаях не звучат упреки со стороны близких, потому что женщина себя сама укоряет, упрекает. От игры можно избавиться, взяв на себя меньше

шее количество дел, и не пытаться объять необъятное. Играют в «загнанную лошадь» и мужчины. Главное, что такая жизнь не способна принести настоящего внутреннего удовлетворения.

ПОДКАБЛУЧНИК-МУЖ

Чаще всего ряд игр, которые ведутся удачно женщиной, могут привести к «успеху», то есть превращению мужа в существо зависимое, подневольное, беспрекословно подчиняющееся... Иногда в этом дочь полностью копирует сценарий своей мамы, ранее «справившейся» подобным же образом с отцом. Но такая победа не приносит никакого морального удовлетворения. Более того, через некоторое время становятся ясны тайные мысли, которые владели девушкой, пока она еще не вступила в брак: «Я его не особенно люблю, но тем лучше, он же влюблен в меня без памяти, тем легче я смогу им крутить». Оказывается, что мотивом многих поступков в подобных ситуациях бывает самолюбие и желание властвовать. Но, превратив мужа в «подкаблучника», женщина начинает часто сама страдать от этого превращения, большинству женщин такое «распределение ролей» совсем не по вкусу.

Существует и другая сторона подобных ситуаций: когда мужчина медленно, но верно пытается превратить свою жену в «служанку», «домохозяйку», причем ее функции начинают сводиться к домашней работе и «сексуальному обслуживанию» мужчины. Понятно, что и столь простая модель отношений, хотя она и бывает не такой уж редкой, не часто приносит внутреннее удовлетворение обоим супругам. Вот почему стоит очень аккуратно прислушиваться к советам других: «Если ты его (ее) не возьмешь в руки, он (она) тебе на голову сядет».

Во всех этих случаях вымывается внутреннее содержание отношений, нарастает отчуждение. Все это ложные пути.

КОГДА КОНЧАЮТСЯ ИГРЫ

Там, где кончаются игры, или там, где существуют игры не такие, а совершенно невинные, типа, скажем, «домашний мудрец», — может возникнуть близость. Для того, чтобы избавиться от игр, нужно быть в сегодняшнем, а не в прошлом и не в будущем.

Во многих странах сейчас создаются специальные платные группы тренинга, в которых учат «быть здесь и сейчас». Есть такие группы и у нас. Часто мы «психологически отсутствуем» в ситуации, делая вид, что «присутствуем здесь». Игра позволяет находиться в этом состоянии полувключенности во взаимодействие, в неком полуиллюзорном пространстве самой игры. «Восприимчивость, — говорит Берн, — это способность видеть кофейник и слышать, как поют птицы на свой собственный лад, а не так, как тебя учили». Берн рассказывает такую историю. Китаец собрался ехать в другой район Вашингтона, и американец подсказал ему, какой самый короткий путь на подземке избрать. Они поехали вместе и сэкономили двадцать минут. Когда они поднялись на поверхность, китаец, к изумлению своего спутника, спокойно сел на скамейку. На вопрос, почему он не идет дальше, он спокойно ответил, что раз уж сэкономили двадцать минут, они могут себе позволить посидеть это время здесь, наслаждаясь тем, что происходит вокруг.

Близость означает откровенность и восприимчивость, свободу от игр. Это освобождение непосредственного ребенка в нас, живущего «здесь и сейчас». Ребенка, который, пройдя через состояние взрослого, уже не позволит себе быть ни жестоким, ни бесцеремонным, ни подавляющим, ни насмехающимся.

Можно сказать, что в этот момент возникает другой стиль, другое качество общения, пропадает привычная маска, изменяется дистанция и меняется его стиль. Дистанция становится небольшой, естественной. И прекращаются роли «прокурора», «оценщика», игра во «мисте-

ля» или «должника», исчезает «деревянная нога». Впрочем, избавиться от игр совсем не просто, настолько они стали привычными, настолько проникнуты, пропитаны ими обычная жизнь, официальные, деловые контакты. Вот почему во многих случаях необходима помощь специалиста. Но, конечно, возможен и самоанализ. Нужно только понять, что игры являются, особенно для супружеской жизни, делом лишним, ненужным или даже вредным — это рецидивы прошлых подростковых форм адаптации и самоутверждения. Ничто не отчуждает вернее игр. Можно сказать, что развод — это как раз неизбежное следствие существующих игр. Иногда за ними стоит страх быть собой, страх, что, если мы будем естественными, нас сразу же «разлюбят»... Вот мы и прячемся за маски и роли, встаем в позу, забывая об одной простой вещи: оказывается, самой привлекательной во все времена была не красота лица и тела, а непосредственность и естественность поведения.

ТИПОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ В СУПРУЖЕСТВЕ
(брак типа «мать и сын»)

Отношения в супружестве складываются по-разному. Иногда возникают отношения на равных. Иногда речь идет об отношениях типа «мать — сын», «отец — дочь». Нет никакой трагедии, если оба согласны внутренне с подобным раскладом ролей. Но это внутреннее согласие возникает далеко не всегда.

«Мне 23 года. Окончила Гомельский университет. Мужу Володе 26 лет, он рабочий. Наш семейный стаж 1 года. Муж у меня хороший — не пьет, не гуляет, все деньги приносит домой, помогает мне по хозяйству, добрый, ласковый, любит детей. Всем хорош. Так чем же, спрашивается, я недовольна? Его успокоенностью, перешительностью. У него нет никакой цели в жизни. Ему ничего не надо, лишь бы его не трогали. Под моим натиском он кончил техникум, дальше учиться не желает. Все эти

годы его приходилось подталкивать, подгонять. В кино, в театр его можно «вытащить», сам он инициативы не проявит. В компании чаще всего отмалчивается, отсиживается в уголке. В наших семейных делах никогда не скажет решительного слова: «Как тебе нравится, так и поступай». Попросишь — сделает, а не попросишь — то можешь надорваться, он и не подумает помочь. Все свободное время он посвящает рыбалке, грибам. Когда я выходила замуж, я думала, что муж мне будет опорой, главой семьи. А оказалось, что нужно напоминать, нужно подталкивать. Сначала я думала, что с годами он повзрослеет. Но прошло уже 4 года! Мы с ним беседовали на эту тему, он соглашается, а потом опять все по-старому. Я так больше не могу. Хочу продолжать дальше учиться, научиться хорошо танцевать, хорошо овладеть английским языком, продолжить занятия плаванием. А муж танцевать стесняется, английского не знает, а воды боится. В последнее время все чаще хочется бросить все и уехать на Север, на комсомольскую стройку и там найти себе друга и помощника. Но страшно, а вдруг разведусь и больше никого не найду? Если бы муж был занят каким-нибудь важным делом, я бы переносила легче. А так — почему я должна жертвовать своими любимыми делами ради его безделья? Я не знаю, что делать, смириться или попытаться его переделать? С уважением, Ирина М.».

Перечислим для начала стандартные подходы к данной ситуации. Первый: бедная девочка, как ей не повезло с мужем. Как ей трудно. Два ребенка в семье — сын и муж... Конечно, нужно разводиться, искать себе друга по душе... Второй: бедная девочка, как не повезло. Нужно лепить из него настоящего мужчину, день за днем. Что это за мужик — своего голоса не имеет, рохля, танцевать видите ли, стесняется... А не получится — развод.

Теперь попробуем подойти к делу нестандартно. Мы уже говорили о разных типах характера, и теперь нам легче увидеть, что у мужа характер ближе к характеру интроверта: замкнутость, стеснительность, в то же время

характер
вообще д
дем мы п
ну, чем, с
мы перес
бессмысле
какие-то
же и не у

Если бы
чего ей хо
ребенок бы
бушек и д
что Ирина
заниматься
объясняет
жем». На с
рать и готов

Кроме т
тивность: в
Для нее не
меньше (пот
ше и глубже

Разве не
две капли в
что и мы, п
развивайся,
узнал, кто ме

Способна
Вот вопрос,
если на «стро
то, то это все
а приятельниц
приятельск
Во всем, что
него взгляда
диться таким
славие, самол

характер жены скорее гипертимный. Различия характеров вообще довольно существенны, но если в случае с медведем мы не удивляемся, что он больше любит мед и малину, чем, скажем, волк, то, когда дело касается характеров, мы перестаем видеть реальность. Переделывать другого бессмысленно и вредно. Можно только помогать развивать какие-то новые свойства и качества, но ведь не «играми» же и не упреками...

Если бы у мужа был такой же характер, как у Ирины, чего ей хочется, то у них не было бы, возможно, семьи, ребенок был бы предоставлен сам себе, «свален» на бабушек и дедушек. Кроме того, возникает впечатление, что Ирина «выдает нужду за добродетель» — ей лень заниматься английским, заниматься плаванием, и вот она объясняет свое нежелание тем, что ей «не повезло с мужем». На самом деле ее тяготит быт, необходимость стирать и готовить и т. д.

Кроме того, у Ирины и Володи слишком разная реактивность: впечатлительность — очень высокая у Володи. Для нее необходимо больше событий в жизни; для него меньше (потому что каждое событие он переживает дольше и глубже).

Разве не бессмысленно считать, что все должны как две капли воды быть похожи на нас? И любить то же, что и мы, и увлекаться тем же самым. Да пожалуйста, развивайся, увлекайся, рассказывай другому обо всем, что узнал, кто мешает?

Способна ли Ира любить хоть кого бы то ни было? Вот вопрос, на который стоит получить ответ, потому что если на «стройке Севера» она действительно найдет кого-то, то это все равно будет, как представляется, не любовь, а приятельские отношения. Кто же мешает здесь с приятельницами ходить на язык, плавание и т. д.? Во всем, что происходит, много холодного, чужого, внешнего взгляда «со стороны», тщеславия (как можно гордиться таким мужем?). Можно сказать, что именно тщеславие, самолюбие не дает покоя. Ощущение не просто

собственной недореализованности — это было бы благо, а ощущение, что «меня недостаточно ценят» потому, что у меня такой муж. Один из нас, ощущая недостаточную самореализованность, остановку в развитии, начнет себя развивать, собой заниматься, другие же в этой же ситуации будут искать оправдания, почему ничего не делаешь. Именно в эту ловушку самооправданий погрузилась Ирина. А ведь можно было, приняв мужа таким, каков он есть, постараться, чтобы он все-таки высказывал свои мнения и пожелания. Но здесь с самого начала я вижу предвзятость: «Ну что хорошего ты можешь сказать, рохля!»

Ирина рассматривает мужа аналитически, само по себе такое рассмотрение уже говорит об уменьшении или об отсутствии чувства. Но, с другой стороны, ведь выбор делала она сама. И все те черты, которые ей столь «не нравятся» в муже, были уже и тогда. Неужели и тогда уже было ощущение: переделаю!

Оказывается, все не так уж и просто. Для людей наивных все выглядит именно так: умная и сильная жена (мать) и глупый, беспомощный, пассивный муж (сын). Но на самом деле все не так: все иначе. Оказывается, именно муж полностью погружен в семейные дела и заботы, а Ирина занята чем-то другим — у нее прослеживается явно добрачная или же внебрачная система ценностей. Какое отношение к семье имеют английский, плавание? Хочется — на здоровье. Муж поможет, подменит.

И еще одно распространенное заблуждение: он должен все увидеть и услышать сам. Без просьб и напоминаний. Не нужно этих иллюзий: это тоже какая-то странная и ненужная игра: он не видит, как мне тяжело, не помогает, пока я не попрошу... Так простите. Кто мешает? Ах, вот что, если любит, то должен сам увидеть, понять, почувствовать... Сколько нервов и крови, сколько жизни испортил этот стереотип...

Это неправда. Можно и любить, но быть слишком за-

пятым своими делами и мыслями и реальности не замечать. Или считать, что стирать, гладить, убирать просто нравится, и тогда какой смысл предлагать помощь... В общем, очень часто женщина сама загоняет мужа в положение «ребенка», потому что потом можно долго жаловаться на «свою несчастную жизнь». И еще потому, что постоянно сравнивает его с собой. Беспомощный? Это как подойти и посмотреть. При равнодушном взгляде и подходе — так действительно может показаться...

«ЗВЕЗДНЫЙ КОМПЛЕКС», ИЛИ ПРОИГРАННАЯ ЖИЗНЬ. ПОДКАБЛУЧНИК ИЛИ МУЖЧИНА?

Сейчас мы рассмотрим ситуацию, в которой семья разбивается не из-за пресловутой «несовместимости характеров», а из-за наличия у одного из супругов уже нам знакомого комплекса. Приходится признать — и комплекс неполноценности, и комплекс превосходства (тот, что мы называли «звездным») — вещи в высшей степени опасные.

Итак, письмо:

«...Через два года после свадьбы муж стал пить без меры. Упреки, скандалы, обращения к общественности — с моей стороны и, наконец, развод. Я с двумя детьми осталась одна. Чемодан с вещами муж, когда ушел из дома, оставил у подруги, а сам ночевал где придется: на вокзале, у знакомых. Неожиданно подруга (речь идет о моей подруге) после аварии попала в больницу, а мой бывший муж стал жить у нее на квартире, ходить к ней в больницу, навещать и т. д. После того, как она выписалась, он остался у нее, она нуждалась в помощи, а никого из близких и друзей рядом не оказалось. Так прошло несколько месяцев, и все это время муж не пил. Я предложила ему вернуться в семью, к детям. Но он отказался. Потом у них родился сын. Мой бывший муж растил ребенка, ухаживал за женой, стирал, мыл, готовил, бегал по детским кухням, клиникам и не пил (ничего подобного

он не делал в нашей семье). Четыре года назад после очередной ссоры со мной мой сын тоже ушел к ним — в его новую семью. Дочь, моя дочь, тоже часто там бывает. Не я одна с завистью смотрю на седого мужчину, седую женщину, малыша, семнадцатилетнего паренька и девочку-подростка, когда они возвращаются с катка, с пляжа или из кино. Им, моим детям, хорошо с ним, а не со мной, человеком, которая их вырастила, во многом себе отказывал!

Я не могу понять — почему он раньше пил, а теперь не пьет? Почему с возрастом в глазах моих детей появился укор? Ведь раньше там была жалость ко мне. Меня бы устроила примитивная версия о том, что мой бывший муж любил мою подругу, и поэтому наша с ним жизнь не сложилась. Но это не так.

Недавний разговор с моим взрослым уже сыном натолкнул меня на такие размышления. В нашей семье всегда хозяином положения была Я. Именно хозяином, а не хозяйкой. Домашним было трудно угодить мне. Купил муж лампу — не той формы, прибил полку — не там, где нужно, и не так, как нужно. Так было во всем. Гулять нужно было тогда, когда мне захотелось. Смотреть фильм, который хотела Я. Считала, что всю зарплату муж должен отдавать мне. Расходовать же деньги — это право я оставляла за собой. И всегда помнила, что я — личность.

В новой семье главой является он. Он может брать деньги, когда захочет и сколько захочет. Эту мелочь заметил мой сын. Интересы и увлечения мужа (бывшего мужа), так раздражавшие меня, стали интересами и увлечениями его жены и детей. Что и как бы он ни сделал — она всегда рада, за все ему благодарна. Я вижу, чувствую, как он расцвел и преобразился. С ней он себя чувствует человеком, а со мной — увы, не чувствовал. Я не умела чувствовать благодарность — так меня воспитали — и все поплатилась.

Марина Т.

Как мы
женное,
о своем
ипе, детская
она вступила
царства). Ко
искажены —
Нет симпати
жгучее раздр
чувством —

«...Мне 26
не стоит воо
компанию», в
так как к муж
все было ина
всю ночь. Че
тогда 22, ему
конечно, тоже
был таким ю
Я у него был
девушкой. Как
нас родился с
Во всем было
тора месяца м
град. Я очень
В результате п
во мне что-то
явилось у мен
трудную пору,
от командировк
И закралась в
прожить без не
рились. Когда
менна и хотела
зался против.
обиды прибавил
я хочу понять, к

Как мы видим, в данном случае сыграло роль искаженное, завышенное представление Марины о себе, о своем месте в жизни. Детское, в сущности, представление, детская позиция — мне все должны, — с которой она вступила в брак... Это позиция «царицы» (только без царства). Когда самооценка, представление о себе столь искажены — не получается обычных человеческих чувств. Нет симпатии, уважения, благодарности, а есть постоянное жгучее раздражение, связанное с нереалистичным (часто) чувством — я, конечно же, заслуживаю большего...

«...Мне 26 лет. Меня зовут Алла. Первый мой брак не стоит вообще доброго слова — выскочила замуж «за компанию», все подруги уже были замужем. И развелась, так как к мужу ничего не испытывала. Со вторым мужем все было иначе. Познакомились в поезде, проговорили всю ночь. Через полтора месяца поженились. Мне было тогда 22, ему 24. Он меня любил «без памяти». Я его, конечно, тоже любила, но он меня просто боготворил. Он был таким юным, наивным, неискушенным мальчиком! Я у него была не только первой женщиной, но и первой девушкой. Как мы были счастливы! Через 9 месяцев у нас родился сын. Нашему восторгу не было предела! Во всем было согласие и взаимопонимание. Но через полтора месяца муж уехал по работе на 5 месяцев в Ленинград. Я очень переживала разлуку. Плакала день и ночь. В результате пропало у меня молоко. И во время разлуки во мне что-то надломилось. Осталась я совсем одна, и появилось у меня чувство, что бросил он меня в самую трудную пору, предал нас с сыном. Ведь мог отказаться от командировки, но не отказался, значит, карьера дороже. И закралась в сердце обида, а еще я поняла, что могу прожить без него. В общем, когда он приехал, мы поссорились. Когда он вернулся окончательно, я была беременна и хотела родить второго, но муж неожиданно оказался против. И настоял на своем. И еще один кусочек обиды прибавился в моем сердце. А потом... В общем, я хочу понять, как я могла предать сама самого близкого,

с кого дорогого человека? Год назад я изменила мужу. Дело в том, что мы решили не отдавать сына в ясли. Я стала сидеть дома. Муж работал в органах и не всегда появлялся по ночам. Я уставала от однообразия и одиночества. Случайно познакомилась с одним студентом. Я сначала не придала особого значения этому знакомству. Он был на четыре года моложе меня, да и вообще у меня был муж, которого я любила и разводиться с которым не собиралась. А потом на меня как затмение нашло! Я просто «потеряла голову»... Скоро муж узнал про все и сказал что все прощает. Полгода были ужасны! Мне казалось, что я делаю все, чтобы сохранить семью, а делала все, чтобы ее разрушить. Отстаивала свои права, боролась за свободу и независимость. А он все терпел, все ждал, пока я образумлюсь. Бедный мой муж! Сколько он выстрадал! Как он поседел и похудел за эти 6 месяцев. И вот, в очередной раз, когда я ему сказала «уходи!», он собрал вещи и ушел. Я не верила, что это серьезно. Думала — он хочет проучить меня. Но оказалось не так. Он подал на развод, и нас развели. Для меня это был удар. Я не могу без него. Я люблю его, люблю, как прежде, даже больше. И как странно — ведь еще полгода назад я ненавидела его «жгучей ненавистью». А теперь все это уже ушло. Я поняла, как велика моя вина перед сыном. Ведь я лишила его отца! Мне нестерпимо больно, страшно и стыдно. Он не верит мне! Как мне вернуть мужа? Что мне делать? Как себя вести с ним? Я очень хочу вернуть его. Если он не вернется, я не знаю, что со мной будет...
Наталья П.

На раскаяние все это похоже мало, слова — в какой-то степени покаянные, а интонация — другая. Вообще-то любви тут и не было. В первом браке, во втором браке А что было? Жгучее властолюбие, чувство собственности «Как захочу, так и поверну».

Попробуем дать другую интерпретацию случившемуся Возможно, вот что подумала Наташа, когда встретила царя, который стал ее мужем. «В общем-то, он ни

немного прав
без памяти, в
всем меня сл
было действит
Когда в ответ
Наташа испы
«праву моему
нашему деспо
оболочке крас
бимую мозоль!
И мстительнос
тоже прогляды
и была отчасти
не просто, а с
даже в конце с
она страдает о
пишет о том, чт

И, очевидно,
стического «зве
способен мало.
все ясно...

ЧЕЛ

Это может б
Бывает, мы зав
И каждый раз
чувство. Это чел

Итак, признак
права». 2. Заметив
3. Любит выстав
никогда не сознае
но видит слабости
замечает благород
других мотивов, к
8. Он может быть
кругом лиц либо н

немного нравится, но от любви я не сгораю. А он влюблен без памяти, веревки можно вить. И к лучшему: будет во всем меня слушать и мне подчиняться». На то, что это было действительно именно так, указывают два эпизода. Когда в ответ на проявленную мужем самостоятельность Наташа испытала озлобление, раздражение, потому что «праву моему не противоречить!», потому что тому «домашнему деспоту» (который скрывался в привлекательной оболочке красивой молодой женщины) наступили на любимую мозоль! Это был гнев такого рода: «как он посмел?» И мстительность — как черта личности, характера — тоже проглядывает явственно: ведь ситуация со студентом и была отчасти именно попыткой мщения. Причем мщения не просто, а с лихвой, с перебором. И примечательно, что даже в конце своего письма Наташа пишет не о том, что она страдает от потери близкого человека, — нет, она пишет о том, что «у ребенка не будет отца».

И, очевидно, мы опять встречаемся с влиянием парциального «звездного» комплекса. Такой человек к любви способен мало. Пока не поймет происходящее и не увидит все ясно...

ЧЕЛОВЕК-МАНИПУЛЯТОР РЯДОМ...

Это может быть родственник, сослуживец, приятель. Бывает, мы зависим от него, или он нам необходим. И каждый раз при общении с ним испытываем сложное чувство. Это человек, который манипулирует нами.

Итак, признаки человека-манипулятора. 1. Он «всегда прав». 2. Заметив ваш промах, он радуется и злорадствует. 3. Любит выставить вас смешным перед другими. 4. Он никогда не сознается в совершенных ошибках. 5. Отчетливо видит слабости и промахи других. 6. В людях он не замечает благородства и достоинств. 7. Не допускает других мотивов, кроме низких, корыстных и низменных. 8. Он может быть «теплым» только с очень ограниченным кругом лиц либо ни с кем.

Конечно, чтобы обосновать свое мировоззрение, такой человек активно «включает» свою психологическую защиту.

Человек-манипулятор рядом с нами? Что же нам делать? Во-первых, может быть, еще и не манипулятор? Возможно, лишь элементы манипуляций, на которые мы все «съезжаем»? Но все-таки часто за этим как раз тоже «звездный комплекс». Ощущение своего превосходства.

«Я в свои 18 лет не ценю, не уважаю, просто даже не люблю людей, в общем, толпу. Школу я окончила с медалью, была председателем и комсоргом, постоянная победительница районных и городских олимпиад. Меня всегда ценили как хорошего собеседника, который может другого выслушать и развеселить.

В общем-то, в подсознании у меня так и уложилось: я не такая, как все «они» — умнее, способнее и т. д. Но после школы у меня было несколько ударов по самолюбию, когда я поняла, что не такая уж я и способная и умная. Все это я понимаю, но ничего не могу сделать со своим пренебрежительным отношением к людям. Иногда именно потому у меня на лице маска высокомерия, надменности. Это не маска, а защита от неуверенности. Не могу от этого выражения лица отделаться. Из-за этого подсознательного чувства превосходства пришлось расстаться с парнем, которого люблю и который любил меня. Перед уходом в армию он мне сказал много справедливого, хотя и обидного: я никогда с ним не считалась, все, что принимала как должное, например, мириться первая и т. д. никогда не шла. Была уверена, что сам придет. В разговорах часто унижала, даже уничтожала собственным превосходством, не замечая этого. Воспринимала его не как ценность, а как бесплатное приложение к собственной персоне. А когда мне было трудно — искала защиты и помощи прежде всего у него. Постоянно теперь раздражаюсь по пустякам, хочется реветь, хотя внешне все прекрасно. Что мне делать?

Ольга Н.

Как мы видим, у Ольги уже сформировался «магический кристалл», через который она воспринимала всех других людей. Но часто наличие этого «кристалла» не осознается, мы просто видим людей в искаженном свете и начинаем «царить». Пока еще, кажется, эту аберрацию можно устранить, и один из путей к этому устранению — признание не редакции, а тому самому парню, о любви к которому идет речь. Можно сказать ему все это — и тогда манипулировать расхочется... Начинать бороться с собственными манипулятивными тенденциями нужно с реальной помощи окружающим. В суфизме новых учеников вначале заставляли побороть свою гордость — самовлюбленность: для этого они в течение нескольких месяцев должны были заниматься самой черной работой, чистить, например, городские нужники.

Письма, подобные Олиному, есть и от юношей. Проблема есть. Чем больше человек занимается самоутверждением за счет другого, тем меньше он способен наладить с ним простые и естественные человеческие отношения на равных, создав атмосферу доверия и сочувствия.

ОБЩЕНИЕ В БРАКЕ: ДИАЛОГ ИЛИ МОНОЛОГ?

«Хочется попросить у вас совета. Мы с мужем любим друг друга, но не всегда у нас получается — жить друг с другом хорошо и правильно. Дело в том, что у нас так складываются отношения, что я начинаю терять уважение к себе. Муж все чаще не шутливо повторяет: «Что мужик сказал, то и делай». Говорит, чтобы я меньше читала, чтобы больше успевала по хозяйству, потому что «женщине читать вообще незачем». Если я прошу что-то сделать, он быстро находит другое дело и мне приходится все делать самой. Я считаю, что все нужно делать сообща, что мужчина в семье должен быть главой на деле, чтобы было тепло друг с другом. В обществе знакомых разговаривает со мной грубовато — показывает другим, как он женой «крутит». Может спросить с подтекстом: «Зачем

пришла?» (не твоего, мол, ума дело). Если раньше с другими людьми я могла, если нужно, показать свой характер, поставить на место обидчика, то сейчас я жена и многое прощаю, потому что люблю.

Мои экзамены для него не важны — только его. Требует отчета: где, с кем, а сам может уйти, ничего не сказав. Считает, что у меня не должно быть своих интересов и друзей, хотя у него их много. Он незаметно делает из меня тихую прислужницу. Я не знаю, должна ли я с этим бороться, ведь я его люблю. Помогите мне.

Елена П.

Как видим, двойная мораль, которую долго считали уже «почившей в бозе», прекрасно живет и здравствует. Собственно говоря, мы каждый день и час находимся на распутье. Создавать ли формальный брак, где чувства другого совсем не важны, где мужчина — кумир, царь и бог, а женщина — жертва и рабыня... Или строить настоящий брак, брак — эмоциональный союз, где муж и жена дружат. Что стоит за желанием создавать именно формальный брак, царить и унижать? Только ли традиции, только ли высокомерие, только ли душевная незрелость? Отношения всегда создаются двоими, и Елена сама и своими руками подчиняется той модели отношений, которую навязывает муж и которая, возможно, ему хорошо знакома по той семье, где он вырос. Другой тип отношений — брак, который называют «современным», брак-дружба больше ей по сердцу, но она ничего не делает для того, чтобы такой брак стал реальностью. Ведь все и правда начинается с мелочей. Но одно дело — любить друг друга, другое распускать друг друга. В отстаивании своих принципов все-таки стоит быть более решительными, потому что, сохраняя любовь (да и не иллюзия ли это?), мы можем потерять самих себя. Не стоит фетишизировать любовные отношения и ложно понимать обязанности жены (это же не значит быть «тише воды»). В данном случае нужно дать понять при первых же попытках и

признаках неблагополучия и появления таких нждивенческих настроений — со мной так нельзя. Но, конечно же, не устраивать скандал. Не нужно тратить много слов, просто сказать о своих чувствах, о том, что на душе накапливается недоумение, обида, апатия, возникает ощущение безнадежности как следствие того или иного поступка. И стоит себе ответить на вопрос: какой стиль отношений вы строите. Или — феодальный, или — личностный, содержательный, предполагающий человеческий, неформальный контакт, отсутствие «позиционных фиксаций» и игр? А если ответили так или иначе, то и стоит строить тот тип отношений, который позволяет сохранить и чувства, и уважение к себе. А для этого один из лучших путей — говорить не о другом, не о поступке, давая ему оценку, а выражать свои чувства в связи с поступком. «Этот твой поступок сегодня меня огорчил» — и все, без длинпот и скандалов.

ПРОБЛЕМА «БИОРИТМОВ ЛЮБВИ» И КРИЗИСНЫХ ПЕРИОДОВ

Если мы предупреждены, что на нас нападут разбойники, мы выберем другую дорогу или предпримем какие-то еще меры. Вот почему так важно знать и представлять заранее, какие тупики и кризисы подстерегают нас на протяжении супружеской жизни.

«Я не понимаю, что со мной происходит. Какое-то время я не могу жить без мужа, мне нужно его постоянно видеть, разговаривать с ним, быть около него. Но потом во мне как будто что-то «ломается» — мне он становится совершенно безразличен, есть ли он, нет ли его. То, что раньше радовало, — приносит только огорчение, раздражает. Сначала меня в нем радовало все и был он мне интересен постоянно, а теперь постоянно такие сдвиги. Мне кажется, что с каждым разом что-то уходит из наших отношений. Неужели так уходит любовь и скоро мы расстанемся?

Л. П.».

На самом деле в этом письме поднимается довольно серьезная проблема «любовных биоритмов», или «сноп любви». Оказывается, что все, что описала наша корреспондентка, — вещь вполне обыденная, известная, распространенная. Частью это связано с одним из типов характера, который мы описали, но только частью.

Все эти колебания в чувствах, в симпатиях имеют определенную, не зависящую от нас и нашего желания биологическую природу. Нужно учитывать, что у женщин их восприятие часто зависит от фазы менструального цикла.

Но есть подобные биоритмы и у мужчин. Мужской биоритм примерно 22 дня, и, конечно, есть вариации в ту или другую сторону. Надо спокойно относиться к подобным мыслям, эмоциям и настроениям, понимая их условный характер. Так или иначе, легкое недовольство и раздражение накапливается, и в минуты гормональных сдвигов, депрессии, апатии — все это всплывает на поверхность. Именно в такие минуты начинает казаться, что ничего светлого и хорошего больше не будет, что другой просто соткан из недостатков, что раньше он (она) только притворялся хорошим, а теперь «показал свое лицо». Он перестал проявлять внимание, предупредительность, стал равнодушным, отчужденным... Бывает ли такое в счастливых браках? Бывает, если семья попала в ситуацию кризиса.

Специальные исследования показывают, что причиной для кризиса могут стать многие вполне понятные обстоятельства. Собственно, это любая жизненная перестройка, заставляющая меняться, менять поведение: рождение ребенка, переезд на новую квартиру, смена места работы, повышение и понижение зарплаты, болезнь одного из супругов, болезнь или смерть близких или ребенка, увлечение (роман) у одного из супругов, внебрачная связь, переезд от родственников, с которыми жили, в собственное жилье, смена детского сада и школы, повышение и понижение в должности и т. д. Этот список можно продолжать

бесконечно, нам же важно понять суть. А суть в том, что конфликт возникает тогда, когда мы остаемся прежними, а ситуация уже меняется и от нас требуется новое поведение. Это и есть настоящая причина конфликтов — каждому из нас втайне хочется, чтобы менялся и больше на себя брал другой. Ошибаться время от времени может каждый из нас, нам не хватает гибкости. И часто признать свою ошибку нам мешает гордость. В христианстве это очень хорошо понимали и знали, что «гордыня», то есть повышенное самолюбие и себялюбие, является основным корнем множества жизненных бедствий. И именно поэтому «гордыня» считалась одним из самых великих грехов после неверия в Бога. Священники считали и считают, что именно нежелание смириться, увидеть свою «малость», греховность, свои ошибки больше всего мешает жить достойно. То, что мы стараемся в ситуации, когда уже требуется новое поведение, вести себя «по-прежнему» — дорого нам обходится. Обстоятельства требуют, чтобы мы научились готовить, стирать и гладить, гулять с ребенком или с собакой, бегать за продуктами, недосыпать и т. д. И вполне естественно, что через какое-то время возникает желание «сбросить» эту тяжелую ношу или на супруга (на супругу), или на кого-то из родственников. Причем как раз в этой ситуации мы легко найдем буквально десятки вполне логичных, разумных поводов и причин для такого решения («родственники и должны помогать, это не мужское (не женское) дело», «у соседей так», «в моей семье так было принято» и т. д. и, наконец, — «у всех так»). На самом же деле, конечно, в каждой семье по-разному. Мы должны себе представлять хитрую «оптику» нашего восприятия. Те дела, которые делаем сами, мы всегда переоцениваем. То, что делает другой, порой недооцениваем, потому что про себя знаем, как тяжело справиться с ленью, с апатией, с нежеланием, как порой трудно переключаться нам самим. И вот то, что все-таки переключились, мы ставим и оцениваем довольно высоко, ждем подобной оценки со сторо-

ны другого, но глядя на партнера, мы не видим, что и у него те же самые внутренние соображения, что и он (она) тоже преодолевает себя, и что это тоже усилия, и немалые.

«ИНТЕЛЛИГЕНТ» И «ОЦЕНЩИК» В БРАКЕ

«Мне очень важно знать, как выбирать, чтобы не ошибиться. Говорят, что очень важен возраст, особенно разница в возрасте (надо, чтобы мужчина был немного старше), важно, чтобы мужчина был немного выше ростом, чтобы нравился. Еще важна сексуальная совместимость. У меня есть парень, который мне нравится. По первой и второй статье он подходит, а сексуальную совместимость мы пока не проверяли. Но иногда мы ссоримся, он меня обижает до слез. Но я считаю, что от любимого человека можно вытерпеть и не такое. Но все-таки у меня сомнения. Может быть, это просто влюбленность. И мое счастье еще впереди?

Б. Д.»

Что можно было бы ответить Б. Д.? Что разница в возрасте имеет относительное значение? Хотя, например, в племенах австралийских аборигенов девушки четко знали, что если выбирать молодого мужчину, то он будет излишне ревнив, много куражиться и «показывать власть» над молодой супругой, а если уж не столь молодого, то он будет более бережен и справедлив. Разница в росте тоже не имеет принципиального значения, ребенку, например, не так уж важно, какого роста его родители. К одной из самых существенных вещей, которая работает на «прогноз» брака, относится внутренняя позиция человека — является ли он «оценщиком» или «интеллигентом». Различие существенно.

С каким человеком нам трудно? С тем, который постоянно нас заставляет смущаться, уличает в чем-то: «Ах, ты еще не смотрел этого фильма, не читал этой книги, не знаешь этого ансамбля? У-у-у!», «Разве ты этого не знаешь — это же любой знает» и т. д. Поддеть, ули-

чить, оценить и поставить двойку — вот привычка «оценщика». Оценщик всю жизнь занимается самовозвеличиванием, самоутверждением за чужой счет. Не обязательно это какая-то особая порода людей, каждый из нас может в принципе «стать в позу» «оценщика». Часто в этой позе оказываются подростки, для которых самоутверждение — самое главное и «святое», у взрослых такая позиция обычно реликт более ранней фазы развития.

Что же происходит, когда нам попадается «интеллигент»? Мы чувствуем, что нас понимают, принимают и слушают, что мы интересны и значительны. Происходит общение на равных.

До брака и можно уже выйти на позицию «оценщика» или «интеллигента» и так вместе с этой позицией и вступить в брак.

В чем же для нас смысл брака? Что же означает, что еще до брака юноша заставляет девушку плакать?

Думается, что он как раз и стоит на позиции «оценщика», и поэтому ей с ним не совсем уютно.

«Наша душа питается или собственным благом, или чужим несчастьем», — писал Френсис Бэкон. Оценщик — это человек, душа которого питается как раз «чужим несчастьем». Интеллигент же тот, чья душа насыщается собственным благом. Почему же душа «оценщика» питается чужим несчастьем?

В браке можно день за днем постоянно критиковать другого, пытаясь его переделать, искать у него недостатки и тем самым оставаться в позиции «оценщика».

Дух стяжательства и подозрительности тоже возникает в ситуации, когда мы становимся на позицию «оценщика». Отношения в таком случае всегда разрушаются, происходит отчуждение.

«Оценщик» очень любит хвастать, говорить о своих удачах и достоинствах, рассказывать о том, как он «наказал», «срезал», «отомстил» и т. д. Это как бы театр одного актера, где у него самая главная роль, а все

остальные — второстепенные персонажи. Оценщик, в общем-то, чувствует, что авторитет его дутый, но не дает себе в этом отчета, вот почему он стремится выступать не с человеческих, а с «ролевых» позиций. Он злопамятен и постоянно настороже, расчетлив и не прощает обид. Весь подтекст разговора всегда сводится к формуле: «Каков бы ты ни был, а я немного лучше тебя». Окружение для оценщика — орудия и средства, они должны выполнять любые его прихоти.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ? ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Проведем небольшое исследование. Ситуация очень простая. Ваш супруг (супруга) читает. Вы хотите что-то рассказать. Каким образом вы будете добиваться своего?

Нужно выбрать два наиболее, по вашему мнению, варианта и записать их номера.

1. Тоже возьму книгу, газету и начну читать.
2. Начну с ним (с ней) разговаривать, пока он (она) не догадается отложить книгу.
3. Скажу, что невежливо не обращать на меня внимания.
4. Спрошу, о чем он (она) читает с таким увлечением. Не ответит, повторю вопрос.
5. Выйду из комнаты, но первым не начну разговора. Когда супруг(а) сам(а) заговорит, выскажу все, что о нем (о ней) думаю.
6. Решу — пусть читает и займусь делом.
7. Попрошу почитать вслух или рассказать, о чем прочитал(а).
8. Скажу, что нам необходимо поговорить, когда он кончит читать.
9. Поставлю вопрос ребром, что нужно делать, чтобы он(а) мне больше уделял(а) внимания.
10. Спокойно объясню: я не против чтения, но мне нужно внимание.

11. Очень вежливо и аккуратно закрою книгу и скажу: «Послушай меня, моя милая (мой милый)...»

12. Начну с ним (с ней) говорить на тему, которая его (ее) интересует, и постепенно завладею его (ее) вниманием...

Ключ для расшифровки:

Номер:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Очки:	3	1	0	2	0	3	5	4	0	6	2

Интерпретация: 9 очков — наиболее оптимальный вариант. 4—8 — вы не скрываете обиды, делаете это в резкой форме. Наверное, стоило бы выяснить, почему он(а) столь невнимателен. Что за этим — равнодушие, обида? А может быть, то, что вы собираетесь рассказывать, ему (ей) неинтересно? Может быть, он думает, что это просто желание «пощебетать», как с подружкой? 3 очка и менее — вы требуете, чтобы при первом же слове муж (жена) был(а) весь внимание. И вряд ли добиваетесь желаемого. Скорее всего ваш разговор обычно переходит в перечисление обид, в скандал. Это говорит о расхождении (возможно, временном), и вам надо срочно искать пути к улучшению ситуации. Возможно, у вас есть элементы «звездного комплекса» или комплекса неполноценности.

О КОНФЛИКТАХ

«...С каждым днем мы становимся все более чужими людьми. Когда-то было все иначе, когда-то мы стремились друг к другу. У нас растет сын, но даже это нас не сближает, хотя, как к отцу, у меня к мужу претензий нет. Но вот то, что нас постоянно отчуждает друг от друга, это наши споры. Это затяжные и изнурительные несогласия по любому поводу, переходящие в ссоры, взаимные обвинения. Мы оба от них устали, но каждый не хочет уступать, считая, что этим унизится перед другим. Неужели все дело в несовместимости характеров?

С уважением, Татьяна Ю.».

Мы уже говорили, что единицей супружеского, семейного неблагополучия является упрек. Другая единица неблагополучия, более серьезная — упрек в присутствии посторонних людей. (Причем для супружеской пары посторонними являются даже родители.) Третья единица — это рассказ кому-то постороннему плохого о супруге или отношениях, когда его нет рядом, что-то близкое к сплетне. И наконец, четвертая единица неблагополучия — это как раз то, о чем пишет Таня, — полное несогласие с какими-то высказываниями партнера, партнерши.

Собственно, можно предположить следующее. Всегда были и есть два стиля общения — плебейский и дворянский. В дворянском стиле к другому уважается личность. В плебейском — кроме говорящего, никого нет, «для лакея нет героя». Плебейский стиль общения друг с другом стал ныне вещью весьма и весьма распространенной. Критикуют друг друга дети и взрослые, родители и дети, начальники и подчиненные. Очень часто эта критика груба, уничижительна, вульгарна. Очень часто мотив критики — не дело, а желание самоутверждения, личный интерес.

В другом человеке критикующий видит просто «предмет» и помеху для себя. В момент «критики» другой предстает чем-то однозначным, простым и немудреным, делающим зло и полностью отдающим себе в этом отчет. «Ты специально (все время опаздываешь, наливаешь холодный чай и т. д.)». Иногда такая «критика» замаскирована в тоне, в мимике, в позе. Можно сказать, что конструктивная критика нормальна, ближе к «дворянской» модели отношений, а деструктивная психологически ненормальна и ближе к «плейбейской», всегда ведущей к развалу отношений, к отчуждению. Одно дело — конфликт, когда выясняются разные интересы, позиции, другое — ссора, скандал, когда другой воспринимается как заведомо «нехороший» и «неправый». В конфликте можно найти компромисс, в ссоре это почти невозможно. Ссоры часто имеют свою предысторию — вчера, позавчера

У иных пар каждый вечер возобновляется одна и та же ссора. Сегодняшняя — часто наследница вчерашней. И не так уж легко понять, что в ссоре обычно все зависит от количества вариантов поведения. Ссоры происходят и возникают как раз тогда, когда вариантов нет, когда он — всего один. И часто этот один вариант — неконструктивный. Покажем это на примере диалога психолога и одной конфликтующей пары. Оба москвичи, жену зовут Людмила, мужа — Юрий, ей 25, ему 30 лет.

П. Из-за чего же вышла ссора?

Ю. Я пришел домой, жены еще нет. Смотрю — гора посуды немытой, взял и помыл. Потом картошку почистил, поставил варить. Приходит Людмила. Входит на кухню и давай кричать: «Ты зачем посуду вымыл? Кто тебя просил?» — Вот и скандал.

П. Понятно. Ну а что вы ей ответили?

Ю. Ну, что, промолчал.

П. А что про себя подумали, как среагировали?

Ю. Про себя, конечно, возмутился, ругнулся. Что же это такое? Ей помогаешь, а она кричит...

П. Хорошо. А как можно было бы еще среагировать в такой ситуации?

Ю. Ну, можно было бы тоже закричать: «Ты что, с ума сошла? Тебе помогаешь, а ты кричишь». Или: «Ты что, белены объелась?»

П. Хороший вариант, а еще?

Ю. (*долго думает, крутится на стуле*): Ну, еще можно спокойно: «Я же для тебя делаю. А ты... Тогда я вообще больше ничего делать не буду...»

П. Очень хорошо. Но есть еще несколько вариантов реакции, попробуйте их найти.

Ю. (*долго думает, потом говорит*): Может, позвонить маме и рассказать...

П. Ни в коем случае... А что если вы схватитесь за голову, закричите: «Что же я это наделал!» А потом посмотрите ей в глаза и умоляюще скажете: «Я виноват перед тобой, ты сможешь меня простить?»

Ю. (*смотрит задумчиво и говорит*): Нет, у меня так не получится.

П. Все зависит от вашей готовности... Это, конечно, шутливый вариант, но он сразу позволяет опомниться и поддержать шутку, если будет настроение. Но можно и иначе, можно просто спросить: «Что случилось?», «Что с тобой сегодня?», «Что-то произошло?» То есть не отвечать сразу (да и вообще) в плане обвинения, а отреагировать на заведенную интонацию, попытаться выйти на контакт (которого нет) вопросом, успокаивающим вопросом.

Ведь какова была первая реакция? Было внешнее согласие с обвинением, поджатый хвост — внешне, и совершенно другое — (агрессия) — внутренне. Поведение одно, а чувствовали и думали другое. Вы зарядились. И где и когда выплывет этот «заряд» — сказать нельзя, но что он «выплывет» и что вам захочется «свести счеты», это скорее всего так. Может это произойти ночью, может завтра, может быть связано с сексуальной сферой. Или напряжение будет копиться потихоньку до «большого взрыва». А поводом к взрыву будет какой-то пустяк. Я бы сказал, что в первом варианте ваша позиция лицемерна. Она неконструктивна.

Ю. Тогда второй вариант лучше. Я разозлился и об этом говорю.

П. Почти так, да не так. На агрессию и раздражение вы ответили агрессией и раздражением и тем самым подлили масла в огонь. На обвинение — ответное обвинение, потом поза обиженного ребенка. Этот тип реакции можно назвать детским, подростковым. Ты так, и я так. Теперь о третьем типе реакции. Это уже лучше. Есть сообщение об обиде, но нет раздражения и агрессии. Это можно. Но есть и лучшие варианты — игровые, о которых я говорил. В психологии, кстати, разработана типология реакций на стресс: человек может обвинять себя (самообвиняющая реакция), других (внешнеобвиняющая реакция) и обстоятельства (никто не виноват — так сложи-

лись обстоятельства). И каждый из нас привыкает реагировать определенным образом с детства. Один — агрессией, другой — лицемерным «поджатием хвоста». Кто-то начинает понимать, что во множестве есть недоразумения...

КАК МЫ «БЛУЖДАЕМ» СРЕДИ РОЛЕЙ...

В принципе существует четыре типа ролей, в которых мы «застываем» и среди которых «блуждаем».

Это, во-первых, формальные роли, исполнять которые нам часто не хочется, трудно, и поэтому, часто сами того не замечая, мы переключаемся на внутригрупповые роли, то есть роли, к которым мы привыкли в группе (Лидер, Спорщик, Обаятельный, Критик, Эрудит, Исполнитель и т. д.). Причем можно одновременно входить в несколько компаний и в каждой иметь свою роль. Часто, придя из компании, мы в этой же роли и остаемся... Существует еще один круг ролей — это межличностные роли: Друга, Приятеля, Врага, Искусителя...

Обратите внимание, как и ради чего вы общаетесь, и обнаружите любопытные переходы от одной роли к другой: от «теплой»: Друг, Собеседник — к «холодной»: Завистник, Льстец, Губитель... Но, оказывается, существует еще и наш образ самих себя — то есть какими мы представляемся сами себе. Это индивидуальная роль. Так, мы можем считать себя Святыми, Развратными, Толковыми, Упрямцами, Ленивцами и т. д. Проблемы начинаются там, где в нашем общении или самовосприятии выпадает один из четырех уровней и одно принимается за другое. Формальная, Межличностная, Внутригрупповая Роль — за нас самих. Именно «застывание в уютной роли» часто одна из причин конфликтов с другими. От нас, к примеру, ждут теплого и понимающего общения, мы же находимся совсем в другом состоянии.

Причем недоразумения возникают и там, где от нас требуется уже формальная роль — то есть нужно ухажи-

вать за ребенком, идти за покупками, общаться с родственниками или просто выполнять служебные обязанности, а мы «завязаем» в рамках внутригрупповой, межличностной или индивидуальной роли. Возможно, «завязание» в роли Начальника, Отличника, Неумелого — психологическая защита — срабатывает достаточно часто. И вот мы свое «завяза́ние», фиксацию в какой-то роли начинаем принимать за самих себя. И постоянно играем именно эту роль.

Важно хорошо себе представлять свой «ролевой репертуар», постоянно его расширять и, конечно, осознавать что недоразумения возникают именно тогда, когда наш собеседник застывает в роли, не созвучной той, в которой находимся мы. Не стоит пытаться раскрывать душу, когда ведется «светский» разговор.

О ВОСЬМИ СФЕРАХ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Мы можем обращать особое внимание на одну из восьми сфер жизни:

— на работу и профессию;
— на общение и отношения между людьми;
— на досуг и хобби;
— на организацию быта;
— на сексуальные отношения;
— на супружеские отношения;
— на отношения с родителями и родственниками;
— на воспитание детей;
— на формирование оригинального жизненного пути.

Трудно преуспеть сразу и одинаково во всех этих сферах. Но довольно рискованно погружаться во что-то одно. Это застывание всего в одной роли обедняет. В каждой из этих сфер мы можем добиться успеха. Но важно видеть и другое. Сферы дифференцированы, и каждая из них требует своих навыков и своих усилий. Хороший семьянин не обязательно хороший любовник...

Обычно причиной конфликтов бывает отсутствие правильного самопонимания и отсутствие возможности выразить собственные чувства, не обидев другого. Иначе говоря, неумение выражать любые собственные чувства. Мы уже говорили, что иллюзией является то обстоятельство, что если мы любим человека, то он не может вызвать у нас отрицательные чувства и эмоции. Может, сколько угодно. Но мы, считая, что «такого не может быть», начинаем свои чувства игнорировать, зажимать, неправильно оценивать. Взрыв рано или поздно неизбежен. Кроме того, мы говорили о «дворянском» и «плебейском» стилях общения. Попробуем теперь перечислить основные средства плебейского стиля. Итак, это:

1. Ругань.
2. Приказы и запреты («я тебе запрещаю»).
3. Риторические вопросы («когда ты перестанешь опаздывать?»).
4. Выговоры, в которых используются слова «всегда», «никогда», «вечно», «снова», «опять».
5. Ирония и сарказм (это постоянная маска, постоянное нападение, искусственность, скрытая издевка, агрессия).
6. Использование только порицаний или только похвал.
7. Приписывание другому мнимых черт после того, как мы уже говорили о психологической защите, можно понять, что в ряде случаев речь идет о прямой проекции: мы приписываем другие черты, от которых хотели бы избавиться (умный человек едва ли будет говорит: «Я не дурак»). Кроме того, мы должны понимать, что часто не другой человек вызывает у нас раздражение, агрессию и т.д., а просто мы сами по себе склонны к агрессивному или раздражительному настроению, а другой здесь служит только поводом, но не причиной.

Каким же образом можно выражать свои отрицательные чувства? Что означает «дворянский» стиль общения?

Дело в том, что нужно не оценивать другого, не вешать на него ярлык, а говорить о собственных чувствах. Вместо: «Ты — негодяй, обманщик, грубиян» — все это ярлыки — сказать: «Этот твой поступок меня огорчил, опечалил, заставил задуматься, возмутил, удивил» и т. д. Во-вторых, вполне можно употреблять сравнения и метафоры: «Я чувствую себя как рыба, которую вытащили на песок», «как загнанная лошадь». В-третьих, вполне можно описывать свое физическое состояние: «От таких слов меня тошнит», «От таких поступков других людей меня тошнит», «Я не могу этого спокойно слушать». В-четвертых, можно высказывать какие-то острые желания вместо того, чтобы действовать: «Когда ты мне про это сказала, мне захотелось дать тебе пощечину, тебя ударить», «Мне захотелось уйти», «Я не хочу тебя сегодня больше видеть».

Вот еще несколько рекомендаций, содержащихся в литературе:

1. Не критикуйте.
2. Начинайте серьезный разговор с похвалы или с признания какой-то собственной ошибки.
3. Ничего не принимайте как должное.
4. Учитывайте интересы другого, даже если они вам непонятны.
5. Учитывайте, на чем основана самооценка человека.
6. Предугадывайте желания.
7. Не сравнивайте ни с кем, особенно с собой.
8. Не пытайтесь переделывать другого. Переделав в чем-то одном, вы можете разрушить отношения.
9. Старайтесь просить, а не требовать.
10. Попытайтесь сделать то, о чем просите, взаимоуважительным.
11. Не спекулируйте словом «любовь», не употребляйте выражения «если ты меня любишь, то...».

Вместо этого часто начинается обмен обвинениями-ярлыками. Причем здесь есть одна очень важная психологическая ловушка. Нам кажется, что то, как и что мы

видим, так оно и есть. А это — как можно было понять из предыдущего — заблуждение. Потому что наши желания, наше волнение искажают для нас ситуацию и мы ее воспринимаем лишь частично. Допустим, мы смотрим на лист бумаги, который держим перед собой. Что мы видим? Лист бумаги с определенной площадью. Но если мы на него посмотрим сбоку, то мы увидим линию, полоску. В конфликте каждый видит предмет разговора со своей стороны, часто один ведет речь о том, что доска березовая, другой, что она зеленая, а третий, что она мокрая. Очень часто супружеские конфликты возникают именно по этой схеме.

Вот почему в технике «дворянского» общения используются несколько принципов или максим, учитывающих именно эту особенность нашего восприятия.

Первый принцип (или первая максима) называется максимой субъективности. Мы всеми способами подчеркиваем, что мы, в принципе, можем видеть предмет спора совсем с другой стороны, чем наш собеседник, что мы можем заблуждаться, что то, что мы говорим, то, в чем мы уверены, нам кажется истинным только именно сейчас, в данный момент.

Второй принцип, вторая максима называется максимой одобрения. Суть ее в том, чтобы выражать неодобрение в минимальной степени, и особенно с человеком, чьи интересы близки.

Третья максима называется максимой скромности — речь идет о минимальном одобрении самого себя (выражении одобрения себя).

Четвертая — максима согласия. Нужно сводить к минимуму разногласия между собой и собеседником.

Пятая — максима симпатии: нужно сводить к минимуму антипатию между собой и собеседником.

Теперь рассмотрим следующую таблицу, где слева будет обижающее «плебейское» общение, а справа — «дворянское».

Таблица двух видов общения

	Отдаляющее общение, общение, чреватое конфликтом и обидой	Сближающее общение
1.	Суп пересолен.	Мне кажется, суп немного пересолен.
2.	Я устала.	Ты знаешь, я немного устала.
3.	Ты грубишь.	Эти слова мне кажутся довольно грубыми (я воспринимаю, как грубость).
4.	Ты глуп.	Твой вид сейчас мне кажется глуповатым. У тебя, как мне кажется, сейчас глуповатое выражение лица (глаз).
5.	Ты зануда.	То, что ты говоришь сейчас, кажется мне не совсем уместным. Возможно, я не прав, но так говорить не стоит.
6.	Он умен, красив (здесь может быть расслышан скрытый упрек).	Иногда он мне кажется довольно умным, красивым, но возможно, что я ошибаюсь.
7.	Только так, и никак иначе.	Мне кажется, так будет лучше. А как ты считаешь?
8.	Ты всегда меня обижаешь, совсем не обращаешь на меня внимания.	Твои слова мне сейчас обидно слышать. Помоги мне. Если ты не очень занят, посиди рядом со мной.
9.	Ты бессердечен.	Ты порой мне кажешься ужасно равнодушным, но я знаю, что это не так.

10.	Я совершенно прав.	Думаю, что в чем-то я прав, но...
11.	Ты невежественный и дикий.	Ты прав, и все-таки мне кажется, что здесь есть и другая сторона.

Важно то, что, вступая в брак и многие годы спустя, кое-кто продолжает вести привычную мелодию самоутверждения, реализовывать тот или иной свой комплекс. Пока комплекс не увиден и не осознан, он чаще всего реально действует на поведение. Кто-то из нас в браке продолжает существовать в привычной позе и маске, привычной броне самоутверждения, позе непогрешимости. Тот, кто рядом, ждет от нас совсем другого — поддержки, эмоциональной теплоты... Кому-то раскрываться страшно. Вдруг не поймут, высмеют, не поддержат, разлюбят — бывают и такие мысли. А разве любят только сильных и застегнутых на все пуговицы (в душевном смысле)? Но почему мы боимся раскрыться? Действительно ли так страшен человек, которого мы выбрали? А может, и ему хотелось бы раскрыться, но он видит нашу «застегнутость» и тоже «зажимает» себя. А может быть, мы сами своим левоколоночным стилем общения заставили его спрятаться за маской равнодушия?

Когда смотришь таблицу, кажется, что конфликтогенной является ситуация взаимных упреков. Но на самом деле конфликтогенна часто любая ситуация, когда один из двоих что-то утверждает, потому что в тоне его, в подтексте другой может прочесть желание уязвить, обидеть, некий намек. Например, такие вроде бы невинные фразы, как «пить сладкий чай с пирожными вредно», или «ПОРП обязательно вернет себе прежнюю популярность», или «телевизор смотрят только дураки» — конфликтогенны своим подтекстом, тем, что выдаются за истину в последней инстанции.

Но интересно сделать следующее упражнение: попытаться переписать все эти фразы таким образом, чтобы

прочитать во всем этом скрытый вызов, намек было бы невозможно, чтобы возникло приглашение к диалогу, к разговору.

1. Я слышал, читал, мне кажется, что так много сладкого может тебе повредить, тебе не кажется?

2. Последние события можно расценить так — ПОРП может вернуть свою популярность.

3. Мне будет нужна твоя помощь сегодня вечером, но у тебя, кажется, запланировано посмотреть «Знатоков»?

Главное — фраза должна позволить выразить отношение, но при этом не обидеть. Для самостоятельного «перевода» можно предложить читателю: «Твоя мама (теща) — невыносима».

О «БЕДНОМ» И «БОГАТОМ» ПОНИМАНИИ САМИХ СЕБЯ

Каждый из нас себя знает в весьма малой степени. То, что мы говорим себе, что знаем себя хорошо, чаще всего самообольщение. Особенно плохо мы знаем то, какими мы будем через год, два, десять лет. А может быть это и есть самое главное? Чаще всего мы находимся в состоянии недореализованности, чувствуя в себе силы делать намного больше, и ограниченность ролевых предписаний нас подспудно стесняет. По случайности ситуации рождения нас «загоняют» всего-навсего в две-три роли: Работник (слесарь, продавец, инженер, врач, учитель) — Муж (жена) — Ребенок и Родитель — вот чаще всего весь наш ролевой репертуар.

Торнтон Уайлдер в романе «Теофил Норт» признается устами героя, что его еще в юности манили 9 жизненных поприщ, 9 ролей. Ему хотелось стать миссионером, антропологом, археологом, сыщиком, актером, родоем, знаменитым любовником, искателем приключений, свободным человеком. Интересно не только то, что на протяжении жизни — и романа — Теофил действи-

тельно осваивает все эти 9 ролей, но и то, что каждый из нас может реализовать больше, чем он обычно реализует. Мы чувствуем, что можем находить себе все больше применения, и тоскуем часто как раз по тому поводу, что эти применения не найдены и не реализованы.

СМЫСЛ БРАКА И СУПРУЖЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ

Есть мнение, что смысл брака — в любви. Так ли это? Американки, например, меньше внимания обращают на внешность партнера, а приоритет в супружестве отдают эмоциональной поддержке. Оказывается, для отношений в браке это вопрос номер один. Специальные исследования показали, кстати, что в распадающихся союзах проблемы в сексуальных отношениях возникали только в 38 процентах случаев — в четырех парах из десяти, а трудности в общении — в 77 процентах случаев — у 8 пар из десятки. Конечно, один смысл брака видят в продолжении рода, другие — в достижении каких-то целей, удобства и карьеры. Но стоит говорить о вещах не столь простых и тривиальных.

Известно, что стабильный брак держится отнюдь не на квартирных условиях. Главное зависит от того, могут супруги эмоционально поддерживать друг друга или нет, иначе говоря, есть ли в браке психотерапевтическая обстановка.

Некоторые считают, что смысл супружества в гармонии сексуальных отношений... На самом же деле все далеко не так просто: распадаются пары с полной сексуальной гармонией. Живут и счастливы пары с полным отсутствием оной. От чего же это зависит?

У каждого из нас множество потребностей, и все зависит от того, помогают ли нам их реализовать, помогают ли нам себя найти. Оказывается, счастье или несчастье супружеского союза зависит от того, способен ли каждый из нас занимать по отношению к другому позицию психотерапевта. И все диалоги, которые мы ведем в

браке, в принципе сводятся или к эмоциональной поддержке и диалогу, или к равнодушию, критике, отчуждению и монологу.

Здесь важно еще одно обстоятельство. Однажды проанализировали на специальных приборах, как берут сложные ноты профессионалы и любители. Оказалось, что и те и другие начинают с фальшивой ноты, но профессионалы в несколько раз быстрее «выходят» на верную ноту, чем любители. То же и в браке. Не сразу мы начинаем с верного тона, иногда пара идет к верному взаимопониманию несколько лет, и это нормально. Взаимопонимание смягчает один кризис, другой, но важно после каждого конфликта возвращаться к ощущению «мы» — нас двое, мы опять вместе, и никто другой нам не нужен. Счастливые пары ссорятся ничуть не меньше, чем несчастливые. Но у них ссоры никогда не приобретают затяжного характера, они никогда не посвящают в конфликт посторонних, и, кроме того, после каждой ссоры они возвращаются к тому уровню взаимопонимания, который является нормальным и исходным для них. Причем в ситуации ссор — и это тоже естественно — резко снижается частота сексуальных контактов, потому что возникают психологические барьеры.

Конечно, супружеская жизнь складывается из тысячи мелочей. Если в браке нет любви, но наличествуют привязанность, уважение и взаимная симпатия, всего этого вполне достаточно для счастливого брака. Если есть ласка и нежность, то не так уж важно, проявляются они в половой жизни или вне ее. Очень для многих мужчин и женщин гораздо важнее атмосфера тепла и взаимного принятия, чем какие-то моменты половой жизни. Брак сохраняется даже при не очень удачных сексуальных отношениях, если есть то, ради чего его стоит сохранять, — человеческие отношения.

Но именно на фоне доброго и внимательного отношения легче «просыпаются» и сексуальные потребности. Главное — не допускать в брак и сексуальные отноше-

ная атмосферу рынка: «Купишь мне юбку — тогда у нас будет близость, не купишь — извини».

Бывает, что мужчина день за днем советуется, читает книги, разыскивает информацию, посвященную сексуальным отношениям, но оказывается, что такая однобокая ориентация не всегда целесообразна, а иногда даже довольно рискованна. При таком подходе остается в тени душа.

Мы забыли, что у нас есть душа, долго считали, что сердце всего-навсего мотор, день за днем перегоняющий кровь. Мы стали считать и себя, и человека, который рядом, машиной и механизмом. Вольно или невольно, все сводим к тому, чтобы его можно было бы «включать» и «выключать». Техническое отношение к себе и другому день ото дня нарастает, и наконец мы становимся чужими. Чужими настолько, насколько могут быть чужими две машины, стоящие в одном гараже.

КОГДА УХОДИТ МУЖЧИНА...

«...Вышла замуж я по любви, и вот муж — не знаю. Прожили мы совместно 9 лет. Жили, не ссорясь, нажили все, что нужно семейному человеку: квартира, вся обстановка в доме, машина, и есть у нас две дочки, одной 8, другой четыре с половиной года. Казалось бы, живи да радуйся... Но пришло несчастье в нашу семью. Где-то встретил он женщину. Через некоторое время эта женщина пришла к мужу на работу и сказала, что она из-за него разошлась с мужем. И как она могла это сделать! Ведь у нее ребенок, у нас двое детей, которых он любит! Вот все и началось. По ночам звонки домой, он первничает, я тоже. Муж решился на все, бросает все — детей, квартиру — и переезжает к ней. Только видел бы кто-нибудь, как он метался: там женщина, которую он любит, а дома дети — ведь они его просили, уговаривали его остаться с нами, а он уехал.

Детей он любит, но она не дает ему с ними встре-

чаться. Дети пишут письма, говорят по телефону, а он не дает, не передает их просьбы, боится, что он может вернуться домой. Ну, еще бы: у меня все, что нужно, он ничего не взял, единственное, что он сказал на прощанье: «Может, я и ошибся. Когда вернусь, ты меня простишь?»

Не знаю, как мне быть, ждать его или устраивать свою жизнь, искать детям отца, как быть, подскажите? Ведь им нужен отец, я постараюсь найти его. К нему только будет требование, чтоб любил меня и моих детей, ему не надо будет покупать для нас обстановку, машину — у нас все это есть. Мучает один вопрос — пройдет несколько лет, и захочет отец вернуться к детям своим, неизвестно, как сложится жизнь. А воспитывать и поднимать будет отчим, давать ли ласку и свою заботу. Может их сразу лишить родного отца, который предал их ради своей любви, не щадя нас, лишил их счастливого детства? Для души своей найду человека, а вот им отца — нет, так, может, сразу с ним покончить раз и навсегда, начать новую жизнь. Не знаю, как быть и как поступить.

С уважением, Татьяна.

Давайте попробуем разобраться в этой, совсем, увы, не редкой ситуации. И, справедливости ради, нужно задержаться — часть супругов после нескольких дней, недель, месяцев, лет действительно возвращаются в бывшую семью. Для начала давайте ответим на один совсем простой вопрос: почему в письме три раза встречается мысль о квартире, обстановке и машине, которую супруги нажили, и всего один раз идет речь о том, что жена свое мужа любила («я вышла замуж по любви»). Если считать, что в письме отразились действительные интересы и ценности Татьяны, то можно будет понять, что она в гораздо большей степени была ориентирована на материальное благополучие и материальный достаток, нежели на душевное взаимодействие и взаимопонимание. А это уже помогает нам все-таки по-настоящему

осмыслить, почему же все-таки от Татьяны ушел муж. Ведь от ответа на этот вопрос зависит очень многое, — прогноз в данной ситуации, ответ на вопрос, вернется он или нет... Чего же не хватало Татьяниному мужу в семье, в которой двое детей, обстановка, квартира, машина? Наверное, нетрудно догадаться, что дело совсем не в той самой любви, которая неожиданно нагрянула и которая смешала все карты, разбила в принципе хорошую, счастливую, «настоящую» семью. И дело, конечно же, не в «злой разлучнице», которая «пришла к мужу на работу и сказала». Очевидно, что и женщина, которая послужила поводом для развода данной пары, и муж Татьяны оказались в душевном вакууме. Они знали, что их ценят как работников и добытчиков, как Отца и Мать. Но душе их не хватало многого — тепла, нежности, взаимопонимания. И не за этим ли взаимопониманием потянулись друг к другу эти двое. Представим себе ситуацию: мужчина день и ночь крутится как белка в колесе, нужно заработать на квартиру, на обстановку, на двоих детей. Это действительно тяжело. Так же — рядом — крутится жена: стирка, уборка, работа, готовка, воспитание детей... И в этой круговерти, в которой все убыстряется темп, оба забывают, что есть душа, что душа требует совсем другой пищи, нежели ежедневное «давай, давай» или «почему другие могут себе позволить, а мы — нет?». И уже забыты ласковые слова, уже другой воспринимается как машина, которую нужно не кормить, а «заправлять» завтраком, которой (машине) уже не обязательно улыбаться и говорить о чем-то, кроме денег и того, что нужно принести из магазина. Это исчезновение из семьи душевного взаимодействия через некоторое время начинает мстить апатией, уходом в пьянство, обращением «к железкам» и, наконец, — заведением романа на стороне, потому что душа начинает требовать совсем иной пищи, нежели то, чего требует тело или престижные соображения. За топчайшим взаимопониманием может потянуться душа мужа к другой женщине — за

взаимопонимании, которого он — год за годом — не встречал в родной семье и без которого жизнь стала не в радость. Какие же основания думать, что мы в своих рассуждениях правы? Еще раз вернемся к письму: ведь Татьяна как раз ставит вопрос о прежнем и о новом мужа. Так же так, словно речь идет о негодной игрушке или вещи: мужа лучше выключить (выбросить), а нового быстренько найти, приголубить, включить. Собственно говоря, для себя она мужа как отца уже выключила и выбросила (или, лучше сказать, — из отцов выключила). Слова: «Может, их сразу лишить родного отца, который их предал ради своей любви» — лишь на первый взгляд кажутся справедливыми. Отцовство, как и материнство, — категории пожизненные, [illegible] отца, матери просто невозможно. Для нормального развития детей нужно — как это ни трудно — [illegible] при их помощи, пользуя как средство в борьбе со «злой разлучницей», разбить новую возникшую пару, а наоборот, удалить их от такой борьбы. Нужно, чтобы они знали: несмотря на то, что папа ушел к другой женщине, он по-прежнему к нам ко всем хорошо относится и всех нас любит. И — самое трудное, почти невероятное — если не внутренне, то хотя бы внешне: принять его решение и согласиться с ним: возможно, ему там будет лучше. Не воспринимать все в черно-белой логике или хорошо, или плохо: раз не муж, значит, не отец. Пусть пока (или даже навсегда) не муж, но ведь бывший муж, друг и навсегда отец. Именно отцовство, материнство, которые никто на белом свете отменить не может, обязательно надо сохранить. Но нельзя лукавить и вести «двойную игру». А ведь так поступают в похожей ситуации многие мужчины и женщины. Под предлогом «встречи с детьми» идет борьба за возвращение с нападками, слезами, очернением «сперников и соперниц», с жалобами на сломанную жизнь и сломанную судьбу и т. д. Нет, все должно быть честно и чисто: если уж встречи с детьми, то без посторонних примесей и без задних мыслей. Если обещано, что [illegible]

ссстоится встреча с детьми, то, кроме них, никого дома не будет, то другого не должно быть, и жалобы на мигрень или случайно свалившуюся слабость никого обмануть не могут. И как не соблазнителен вариант воспользоваться привязанностью к детям для возвращения (детей легко научить, как и что говорить), этим пользоваться можно едва ли. Вполне легко понять, что женщина, к которой ушел Татьянин бывший муж, совсем не против встреч отца с детьми. Она просто против встреч с детьми в первое время и против того, чтобы происходили встречи «со специально подготовленными и подученными детьми».

И еще одно. Уж больно легко Татьяна говорит о том, что она быстро и легко может подыскать замену мужу. Вряд ли это свидетельство особой любви. Кроме того, Татьяна считает, что многие мужчины с удовольствием пойдут в семью, где не нужно зарабатывать, где есть достаток, и что от такого мужчины будет требоваться, чтобы он «любил меня и детей»... Вещь сомнительная — ведь чувства по заказу не рождаются. Они возникают, развиваются, да и то со временем. Если мужчина, несмотря на то, что он образовал новую семью, продолжает обеспечивать детей из первой семьи, дружит с ними, едва ли может идти разговор о «предательстве». Кроме того, брак — это вовсе не «пожизненное заключение в клетке для двоих», и выход из брака — право любого супруга, едва ли это можно назвать предательством... Другое дело, что мы этим правом уж очень злоупотребляем, но ведь важно еще и понять — почему? Кроме того, счастливое детство — это еще один весьма распространенный миф. Дело не в том, что детство должно и может быть счастливым: так много в нем непонятного, трудностей и т. д. Это уже мы, взрослые, будучи не особенно счастливы, проецируем на детство свои надежды и желания, часто несбывшиеся. Ребенок счастлив тем, что его любят и что его понимают, а живет любящий и понимающий его человек с ним или встречается — это уже

другое дело, менее важное. Так что дети станут несчастными, если Татьяна будет (как она, похоже, и собирается) причитать над ними и внушать им это: бедненькие, брошенные, несчастные, если она в ослеплении своем начнет лишать их отца: «Отец вас предал, меня предал, если меня любите, его забудьте — у нас нет больше папы». Вместо этого нужно думать о том, как сохранить все лучшее, что было за 9 лет, и ничего не утратить.

«Хочу спросить у вас, как дальше жить. Мы поженились с мужем рано: мне было 17, а ему 18 лет (он служил в нашем городе, там и познакомились). При совместной жизни у нас родились [illegible] — две девочки. Потом мужа посадили на 1 год. И пока он сидел, было очень трудно с двумя детьми, [illegible] помощи с его стороны не было. Отсидел, приехал за мной с детьми и увез нас к своей матери. Так мы [illegible] 11 лет. Сколько я пережила через него! Как [illegible] тяжело с ним. Как я его исправляла, выводила [illegible]. Первые годы было очень тяжело — пил, бил [illegible], несколько раз собиралась уехать домой, но было его жалко. Он все говорил, что только я одна могу с ним справиться и исправить характер. Да, за мое терпение я заслужила хорошее. Он перестал пить, на работе стал в почете. Всегда давали премии и грамоты. И все рухнуло в один день. После отпуска стал приходить пьяный, перестал ночевать дома. Связался с женщиной, у которой муж был в Чернобыле. И он ушел от меня к ней. И они, недолго думая, уехали на Север, а я вот со своими детьми осталась здесь жить. И мне очень и очень тяжело, так как здоровье, силы отданы, чтобы он был человеком. А сейчас я ему не нужна стала, я оказалась самой плохой, а в той женщине он нашел все. И вот я сейчас просто не знаю, что делать, как мне быть дальше. Хорошо, что у меня девочки, учатся в 10 классе, и рада: хоть они мне скрашивают жизнь, а то я вообще была в отчаянии. Посоветуйте, как [illegible] дальше жить и что делать...

С уважением, Л. [illegible]

Как видим, ситуация очень и очень непростая. Что же можно посоветовать в данном случае? Во-первых, нельзя ни на минуту терять надежду на то, что муж вернется, хотя, возможно, это произойдет не завтра и не послезавтра, а через год, два, три. Надо вести дело так, чтобы муж знал — у него есть близкий человек, который его любит и ждет. Однако в письме не хватает некоторой важной детали, отсутствие которой наводит на мысль, действительно ли было у них то самое взаимопонимание, которое столь дорого в человеческих отношениях, или скорее жена играла по отношению к мужу роль врача, няньки, матери, и, в меньшей степени, сестры и друга. И не за этим ли недостающим важным и важным для него потянулся мужчина? В данном случае гадать трудно. Важно иметь в виду, что на такие импульсивные поступки, о которых потом приходится жалеть, способны многие мужчины, и самое главное — сохранять присутствие духа, чувство собственного достоинства.

Право взрослого человека жить так, как он найдет нужным. На какое-то время мы расстались, возможно — так ему пока будет лучше. Но я не буду паниковать и тревожиться. Я буду делать все, что в моих силах, чтобы воспитывать девчонок, постараюсь, чтобы они поддерживали контакт с отцом. Взывать к его чувству жалости и говорить о том, что он не должен нас оставлять, хотя бы из чувства благодарности, я не буду, потому что это может наоборот его обозлить. Ведь многие люди очень не любят, когда им напоминают о тех добрых делах, которые для них сделали. Возможно, что в том, что он ушел, виновата отчасти и я сама, потому что слишком много и долго считала его «непутевым» и уважала недостаточно. Вот его и грызла обида день за днем, и он ушел, чтобы от этой обиды избавиться. Но так или иначе, поскольку мы не даром прожили все эти годы и много между нами было хорошего, можно надеяться, что он — пусть не сразу — одумается. И тогда я постараюсь не мстить ему, не обижать его упреками...

я буду ждать его и поднимать девочек, я буду в них внушать веру в то, что папа нас не забыл, что он вернется. Потому что день и час, когда он вернется, никому не известен, а он близкий, родной нам человек. Было бы хорошо, если у нас была возможность поддерживать контакты и как-то ему тоже помогать, о нем заботиться. И поздравлять не только с днем рождения, но и просто так посылать какие-то нужные вещи, чтобы он чувствовал, что он не чужой и что обиде здесь не место. С ним, наверное, лучше всего [illegible] себя именно так для того, чтобы ему легче было возвращаться, когда он надумает; чтоб он знал, что у него [illegible] дом, если он поймет, что у него там не все так уж [illegible] складывается. И как ни трудно будет, надо [illegible] за днем упрямо подшивать голову и не раскисать. Так или примерно так, стоит себя настраивать в данном [illegible].

НОРМАЛЬНО ЛИ ЭТО — ПАПА ВЛЮБИЛСЯ В ДОЧЬ?

«...Я не знаю, как это понять. Меня влечет к собственной дочери. Сейчас ей 16 лет, а мне 40. С женой прожили вместе 22 года, все у нас было в порядке, я люблю ее, она — меня. Работаю я на такой работе, что есть деньги (левые), и можно спокойно отлучаться — никто не проконтролирует, не заметит. Конечно, все эти годы у меня было много женщин, я не святой. Можно даже сказать, что у меня это стало своеобразным «хобби». Я не могу пропустить ни одну новую женщину, если она понравится и если она окажется с не очень строгим моральным кодексом. Да жена никогда не знала и не подозревала о моей «второй жизни», у нас с ней хорошо. Но вот год назад я узнал о существовании СПИДа и испугался. При моем образе жизни «заделаться» и стать «смертником» — ничего не стоит. Разом прекратил все контакты... В общем, стал «прилежным мужем». Но вот в чем проблема — я чувствую, меня тянет к собственной дочери как к женщине. Более того, я ста-

ей это. Она от меня шарахнулась: «Ты что, папа, с ума, что ль, сошел?»

В общем, похоже, началось у меня психическое расстройство. Что мне делать, обращаться к психиатру?»

(Без подписи.)

Чем для нас важно это письмо? Разумной позицией мужчины. Да, именно разумной, потому что он, почувствовав влечение к дочери, не поддается этому влечению, как это делают некоторые на его месте, и не идет на «соблазнение» своей дочери, а ищет помощи и борется со своим влечением. Можно ли сказать, что сложившаяся ситуация — следствие беспутной прежней жизни? Конечно, в весьма сильной степени, потому что выбор «сексуального спорта» в виде «хобби» действительно часто чреват разнообразными издержками. Особенно после сорока лет...

Именно в сорок лет, в годы очередного жизненного кризиса, человек вдруг начинает всерьез пересматривать прожитую жизнь, и его оценки порой бывают довольно суровыми. Может оказаться, что многое было в жизни отдано на откуп страстям и инстинктам, что многое упущено.

Для нас же это письмо характерно тем, что поднимает важный жизненный пласт: проблему ранней ориентации личности.

На что мы ориентируемся: на контакт с другими, на взаимоотношение и углубление контакта? На самоутверждение и «обслуживание» своих страстей и инстинктов? На саморазвитие? На приобретение положения? На приобретение материальных благ? На то, чтобы «жить не хуже других»? На гармонию с окружающими? На внутреннюю гармонию? Все это разные виды ориентаций, они могут быть осознаны, и у каждой из них свой исход — чем больше в жизни мы занимаемся «игрой», чем больше ходим «под маской» — тем более вероятен конец, так пронзительно описанный Л. Толстым в повести «Смерть Ивана Ильича».

Что же следует из всего сказанного? Да только то, что стоит распрощаться с инфантильными представлениями о себе, о другом и сказками о брачных отношениях.

То, что мы будем постоянно испытывать только чувство любви к человеку, с которым будем жить или живем рядом, увы, иллюзия. «Отношения в браке подобны несущему потоку, и этот поток несет любовь, страх, разочарование, нежность, симпатию, негодование, уважение, но ни одно из этих переживаний не является конечным», — говорит известный американский психотерапевт К. Роджерс.

Зрелость начинается там, где мы перестаем мстить и стоять «с протянутой рукой», там, где мы начинаем контролировать все обстоятельства, которые мешают нам жить вместе, — от наших установок до расхожих стереотипов и групповых воззрений.

Главное — увидеть все так, как оно есть, ощутить, насколько те отношения, которые мы строим, нам созвучны.

И последнее. Мы должны почувствовать: брак держится на тайне. Никто из посторонних ничего не должен знать. Особенно это касается тех проблем, которые будут обсуждаться в следующем разделе. Кроме врача, разумеется...

Г. КУЗЬМИН

Слабости сильного пола

«Наше школьное образование дает настолько смутное представление о том, как функционирует половая система мужчины, для чего природой создан тот или иной орган, что нельзя считать себя грамотным человеком, не получив хотя бы основ этих знаний...» (*из письма Виктора М., г. Петушки*).

Эти слова, высказанные Виктором М., думаю, отражают общую картину информированности не только молодого поколения, но и людей старшего возраста. Читая письма, которые приходят в наш адрес, или беседуя с больными в клинике, поражаешься бедности языка, с помощью которого они определяют те или иные понятия, касающиеся половой функции и ее нарушений. Это говорит о том, что в нашем обществе широкое обсуждение вопросов различия полов, межполовых вопросов в печати, по телевидению остается до настоящего времени «закрытой темой».

Поэтому мы не зря выбрали среди обилия писем, приходящих от молодых людей, именно письмо Виктора М. Разве можно начинать разговор о разных сложностях, с которыми мы встречаемся в половой и семейной жизни, не зная хотя бы приблизительно, как «устроена» и как функционирует половая система.

Половая система мужчин принципи-

мужской отличается от женской. Задача всего этого сложного механизма заключается в том, чтобы обеспечить оплодотворение женской яйцеклетки. Для этого и существуют все атрибуты, составляющие особенность сильной половины человечества. Половая система мужчин состоит из половых желез (яички), их придатков, придаточных половых желез, основными из которых являются предстательная железа и семенные пузырьки, протоков, по которым сперматозоиды и секрет придаточных половых желез продвигаются в уретру (мочеиспускательный канал), расположенный внутри полового члена.

Первая функция яичек — формирование мужских половых признаков (характера оволосения, телосложения, полового влечения) — осуществляется за счет выработки яичками специального гормона — тестостерона. Вторая — выработка сперматозоидов. Именно в яичках происходит их образование и начинается созревание. Сперматозоиды продвигаются в дальнейшем в придатки, которые так же расположены в мошонке рядом с яичками. Там они дозревают, а при эякуляции (семяизвержении) продвигаются интенсивно по семявыводящим протокам в мочеиспускательный канал. Многие неверно считают, что вся семенная жидкость, которая выбрасывается из канала во время эякуляции, образуется в яичках. В действительности содержимое яичек, а точнее их придатков, составляет только около пяти процентов всей семенной жидкости.

Зрелые сперматозоиды настолько малы по размерам, что их изучение возможно только с помощью увеличительной техники. Они состоят из головки, шейки и хвоста. Хромосомный набор, ответственный за передачу наследственной информации, находится в головке. Хвост дает возможность сперматозоидам двигаться при выходе их из мочеиспускательного канала и попадании по влагалище женщины для того, чтобы достичь конечного пункта на своего пути — яйцеклетки.

Сперматозоиды должны обладать определенными

свойствами, которые отражают их способность к оплодотворению яйцеклетки. Во-первых, они должны иметь нормальное строение. Выявление большого количества патологических форм указывает на неблагополучие в функционировании яичек. Во-вторых, они должны быть в подавляющем своем большинстве активно подвижными и иметь поступательное движение, обладать определенной жизнестойкостью. Все эти показатели оцениваются разнообразными способами, чтобы определить фертильность (способность к оплодотворению) спермы.

Количество сперматозоидов, которое выделяется за одно семяизвержение, составляет от 60 до 100—200 млн., но чаще только один сливается с яйцеклеткой. Для чего же такое большое количество? Неужели организм их так нерационально использует, ведь в нем лишнего нет ничего, так как совершенствовался он на протяжении миллиона лет. Такое большое количество сперматозоидов создает условия для повышения вероятности зачатия.

Но сперматозоиды могут реализовать свои способности только в определенной физической среде. Эту среду создают им придаточные половые железы: предстательная железа и семенные пузырьки. Они находятся в полости малого таза, окружая заднюю часть мочеиспускательного канала, в который впадают своими выводными протоками. Совокупность сперматозоидов, секретов придатков яичек, предстательной железы и семенных пузырьков образуют ту жидкость, которая выбрасывается из канала во время полового акта, называется — эякулят, а сам процесс — эякуляция. Эякуляция осуществляется следующим образом. Содержимое придатков яичек, предстательной железы, семенных пузырьков выбрасывается в заднюю часть мочеиспускательного канала, а затем из него наружу.

Остановимся еще на одном интересном «приспособлении», которым снабдила природа мужской организм. Увеличение полового члена в размере при сексуальном возбуждении возникает за счет кровонаполнения находя-

щихся в нем тел, отдаленно напоминающих по строению губку. Член во время кровонаполнения (эрекции) увеличивается в несколько раз, приобретает тугую консистенцию, которая обеспечивает возможность введения его во влагалище.

Вот так очень упрощенно выглядит устройство половых органов мужчины. Конечно, механизмы регуляции их функций значительно сложнее: существует тесная связь половых органов с центральной нервной системой, сложный механизм гормонального воздействия на нее, но для того, чтобы разобраться в них, нужны специальные медицинские знания.

Еще одна выписка из письма:

«...Мне неоднократно приходилось слышать и от врачей, приходивших к нам в школу, и читать в популярных медицинских журналах о том, что гигиена половых органов, половой жизни является профилактикой разнообразных серьезных заболеваний этой сферы. Хотелось бы наконец-то узнать, что подразумевается в данном случае под гигиеной (профилактика венерических заболеваний?) и какие осложнения могут возникнуть. Всегда эти вопросы покрываются какой-то недосказанностью, неопределенностью, стыдливостью, а в результате наши знания по этому вопросу остаются на прежнем нулевом уровне...» (из письма Рината С., Москва).

Под гигиеной следует понимать целый комплекс мероприятий, направленных на поддержание здорового образа жизни. Чаще в обиходе мы пользуемся этим термином для определения условий поддержания чистоты (одежды, жилища, тела и т. д.). Гигиена половых органов и половой жизни среди них занимает немаловажное место. Ринат прав: несоблюдение требований гигиены чревато различными осложнениями.

К примеру, можно привести такое относительно распространенное заболевание у мужчин молодого возраста как баланопостит. Что это такое? Это воспаление, возникающее между головкой полового члена и крайней

плотью. Причиной его в подавляющем числе случаев является несоблюдение элементарных правил гигиены. Дело в том, что между головкой полового члена и крайней плотью скапливается секрет желез, отторгающиеся эпителиальные клетки, и все это становится благоприятной средой для размножения разнообразных микроорганизмов. До тех пор пока воспаление ограничивается этой зоной, мужчину беспокоит зуд в головке полового члена, боли во время полового акта, выделения. Все это мешает половой жизни, вносит в нее физиологические и психологические сложности, а в дальнейшем может привести к грубым изменениям крайней плоти и даже невозможности открытия головки полового члена. Но, к сожалению, это еще не все; инфекция может прогрессировать, вовлекая в воспаление мочеиспускательный канал, предстательную железу, а в дальнейшем и яички. Все эти медицинские подробности на страницах популярного издания приведены исключительно с одной целью — показать необходимость соблюдения гигиенических правил.

Для мужчины эти правила несложны: ежедневно обмывать головку полового члена теплой водой с мылом, регулярно менять нижнее белье. Иногда даже при соблюдении этих правил возможно появление воспаления или крайней плоти, или головки полового члена. В этом случае необходимо на протяжении 3—5 дней 1—2 раза осуществлять туалет бледно-розовым раствором перманганата калия (марганцовка). В том случае, если воспаление сохраняется, следует обратиться за консультацией к урологу.

Иногда воспаление мошонки, полового члена может быть результатом травматизации этих органов тесной одеждой; в этом случае, кроме местных лекарственных воздействий, следует временно сменить брюки и трусы на более свободные.

Частым фактором, предрасполагающим к раздражению кожи промежности, является повышенная потливость. Этим мужчинам можно посоветовать 2—3 раза в

день, особенно в жаркую погоду, осуществлять туалет промежности холодной водой и пользоваться присыпками.

До многих, наверное, донеслись отголоски того страха, который испытывали мужчины даже середины нашего века при слове «сифилис». И действительно, до последнего времени сифилис был и остается грозным заболеванием. Передающийся в основном половым путем, он приводит на начальных этапах своего развития к малозаметным изменениям в месте попадания инфекции, но в дальнейшем процессе быстро распространяется, поражаются другие органы, нервная система. Вероятность заражения полового партнера сифилисом высокая, а при отсутствии эффективных лекарственных препаратов заболевание распространяется быстро.

Серьезные осложнения возникают и при заболевании гонореей. Если открыть руководства по хирургии, урологии вплоть до 40-х годов нашего столетия, то удивляешься обилию оперативных вмешательств, предложенных для лечения осложнений гонореи. Причем это не простые манипуляции, а часто сложные, многочасовые оперативные вмешательства. Но вот 40-е годы «дали» нам антибактериальные препараты, которые позволили лечить эти серьезные половые инфекции. Уменьшилось число случаев заболевания сифилисом, снизилась частота осложнений причем значительно, и после других венерических болезней, но случаи заражения гонореей, трихомонозом по-прежнему остаются не редкостью. Как же это происходит — существуют лекарства, врачи, поликлиники, а заболеваемость высока?

Это прежде всего связано с тем, что молодые люди недооценивают возможные последствия недолеченных венерических заболеваний — с одной стороны, а с другой — существует панический страх мифического административного преследования.

Давайте же разберемся, почему молодежь так боится лечения в специализированных кожно-венерологических

ских диспансерах? Да потому, что бытует неверное мнение, что официальное лечение подразумевает применение административных мер воздействия на больного: сообщение на работу или по месту учебы, родственникам, васильственное обследование друзей и подруг. Это неверно, причем вряд ли найдется человек, который не слышал о таком понятии, как «врачебная тайна». Оно относится ко многим областям медицины, и в том числе к венерическим болезням. Задача врача — вылечить больного и его полового партнера, то есть предотвратить возможность возникновения осложнений и распространения заболевания. Информация не распространяется дальше кабинета врача. Кроме лечения, врач всегда даст совет, как легче преодолеть возникшие психологические сложности между партнерами. Еще и еще раз хочу сказать, что врач — человек, с которым можно и нужно делиться всеми интимными тайнами, он окажет больше помощи, чем не компетентные в этих вопросах друзья. Лечение не занимает много времени, особенно если его начали вовремя, но очень важен лабораторный контроль после проведенного курса, так как он дает ответ об его эффективности, а следовательно, и о том, можно ли приступать к половой жизни.

За последние годы мы, врачи, чаще и чаще встречаемся с невенерической инфекцией, которая приводит к воспалению мочеиспускательного канала. Проявляется она так же, как и венерические уретриты (воспаление мочеиспускательного канала) — резями при мочеиспускании, неприятными ощущениями в канале вне мочеиспускания, выделениями разного цвета и интенсивности. То есть симптоматика не отличается от гонорейного или трихомонадного (венерического) уретрита, но чаще эти проявления выражены слабее. Отличить эти два вида инфекции по клиническим внешним проявлениям очень непросто даже для врача, и поэтому всегда требуется лабораторная диагностика — определение характера возбудителя. Для этого производят исследование выделений из

мочеиспускательного канала. Причины невенерического воспаления заключаются в большинстве случаев в невыполнении мужчиной или женщиной элементарных гигиенических правил. Для мужчины это может быть регулярная гигиена головки полового члена, о чем уже выше говорилось, использование грязного нижнего белья, внесение инфекции через руки. Причиной заболевания мужчины в большом проценте случаев является несоблюдение гигиенических норм женщиной, с которой он живет, иногда воспаления вызываются гинекологическими заболеваниями. Состояние половой сферы мужчины и женщины, будь то венерическое или невенерическое заболевание, зависит от обоих партнеров в одинаковой степени.

Другой причиной невенерических уретритов (часто их называют «банальными») являются оральио-генитальные контакты, при которых половые органы контактируют со слизистой оболочкой полости рта. Воспалительные заболевания полости рта (пародонтоз, кариес, стоматит и др.) могут распространяться на головку полового члена, уретру и требуют часто более длительного лечения, чем при венерических заболеваниях. Но существует вероятность инфицирования и полости рта женщины, если у партнера-мужчины имеется уретрит. Опасны даже случаи гонорейных ангин.

Так что же делать мужчине, если у него появились выделения из мочеиспускательного канала, жжение, зуд в нем? Или один из этих симптомов? Или возникло подозрение в зараженности полового партнера? Совет один — немедленно идти к врачу кожно-венерологического диспансера. Обязательно исключить любые половые связи. Самостоятельно никакого лечения не проводить.

Нередко приходится встречаться с больными, которые пытались сами лечить уретрит вводом в мочеиспускательный канал различных дезинфицирующих жидкостей, чаще раствора марганцовки. Это приводит к переносу инфекции из передней части уретры в заднюю ее

часть, предстательную железу и даже яички. Так что, не все «народные» средства хороши, хотя и широко рекомендуются «в подворотнях». «От всех бед не убережешься», — скажете вы и окажетесь не правы.

Неполную гарантию от венерических заболеваний дает и применение презервативов. Но тем не менее их использование становится все более актуальным из-за распространения во всем мире СПИДа. Но самым верным способом избежать неприятностей в этой области остается соблюдение супружеской верности или верности одному человеку.

Возраст 25—30 лет становится для мужчины периодом, о котором в быту говорят «остепенился». Немаловажное значение в этом играет гормональная система мужчины, которая подготовила его к выполнению функции, отведенной ему природой, — продолжению рода. Но и на этом пути их подстерегают опасности, о которых каждый взрослый мужчина, и тем более муж, должен знать.

«Мы женаты уже 3 года. Жене 27 лет, мне 22. Хотим иметь детей, но ничего не получается. Жена обследовалась у гинеколога — нарушений не нашли. Кроме того, у нее была беременность во время первого брака. Гинеколог советовал обследоваться мне. Не могли бы вы написать, действительно ли мужчина может быть виновником отсутствия детей в семье и что нам делать? Сергей М., г. Казань».

Письмо, которое прислал Сергей, не единичное. К большому сожалению, его содержание типично и для писем многих других молодых семей. Издревле считается, что если после нескольких лет супружеской жизни беременность у жены не наступает, то виновата она.

И хотя в наше время доподлинно известно, что часто та мужского бесплодия не уступает женскому, на женщину чаще ложится основной груз психологической ответственности за несостоятельность молодой семьи. Это утверждение не голословное. Практически все мужчины

обращаются к врачам — специалистам в области мужского бесплодия (андрологам). Когда жена уже прошла полный, кстати очень сложный, объем обследования у гинеколога. И чаще всего жена становится инициатором обследования мужа, сопровождает его даже на консультации. Понятно, что инстинкт материнства выражен более ярко, чем инстинкт отцовства, но поэтому и считается человек мыслящим, что действует и поступает не только исходя из инстинктов, но из чувства ответственности, сознания долга перед семьей. К тому же сама процедура обследования очень простая, не травматичная, занимает немного времени. Диагноз ставится фактически на основании беседы, осмотра и результатов анализа эякулята.

Какие причины могут привести к этому заболеванию и как их избежать? Причин очень много. Пожалуй, самыми распространенными являются воспалительные заболевания органов репродуктивной системы (о чем мы уже говорили выше), интоксикации (прежде всего алкоголь), травмы, определенное место в этом перечне причин занимают врожденные изменения. Даже не располагая статистическим материалом распространенности мужского бесплодия в нашей стране, могу утверждать, что эти случаи отнюдь не редки, а за последнее десятилетие их число увеличивается. Немаловажную роль в распространении бесплодия играет упрощение межполовых отношений у молодежи, что приводит к повышению процента венерических болезней, которые в случае неправильного лечения приводят к серьезным изменениям в яичках и предстательной железе. В результате происходит нарушение созревания сперматозоидов или нарушение их прохождения по семявыводящим путям, изменяются свойства эякулята, снижая способности сперматозоидов к оплодотворению яйцеклетки.

Профилактика мужского бесплодия начинается отнюдь не с момента вступления молодоженов в брак. Лучше следить за половой сферой ребенка с первых дней его жиз-

ни. Именно в раннем возрасте происходит окончательное формирование половых органов, которые в период полового созревания обеспечивают способность к оплодотворению женщины.

Одной из аномалий развития половой сферы мальчиков является крипторхизм. Эта патология проявляется в том, что яички у новорожденного ребенка не опустились в мошонки. Яички формируются в брюшной полости плода, и перед родами они опускаются в мошонку. Температура в мошонке ниже, чем в брюшной полости, это создает благоприятные условия для формирования элементов яичка, а в последующем для дозревания сперматозоидов. Неопустившиеся яички могут остаться в брюшной полости или же на пути в мошонку — в области пахового канала. В любом случае недоопустившееся яичко оказывается в неблагоприятных условиях, подвергается нежелательным температурным воздействиям. Это приводит к серьезным изменениям его тканей, нарушению выработки сперматозоидов и мужского полового гормона (тестостерона). Нередко, если только одно яичко не опустилось в мошонку и в нем произошли изменения, нарушается функция опустившегося яичка.

В том случае, если не опустились оба яичка, а подростку вовремя не была оказана медицинская помощь, то, кроме нарушения оплодотворяющей способности эякулята, у него нарушается формирование вторичных половых признаков (характерного для мужчин типа оволосения, мышечной массы, формы таза и др.). Можно ли помочь этим детям? Да, детям можно, но в зрелом возрасте эффективность лечения становится значительно ниже. Существуют и консервативные методы лечения, и оперативные по низведению неопустившегося яичка. Для каждого метода определены свои четкие медицинские показания. Но решать это, естественно, должен врач.

Другой распространенной причиной, которая может привести к возникновению бесплодия у мужчин, является варикоцеле. Оно проявляется в расширении вен, находя-

щихся в мошонке, в подавляющем большинстве в левой ее половине. Вены ощущаются в виде гроздевидного расширения и являются следствием избыточного сброса крови в это венозное сплетение. Следствием же становятся прогрессивные изменения в яичках с нарушением нормального формирования сперматозоидов. В результате заболевание может привести к значительному уменьшению количества сперматозоидов, увеличению их патологических форм, обусловив бесплодие. При наличии показаний лечение варикоцеле только оперативное. В медицине, как известно, нет простых операций, но лечение варикоцеле не из сложных.

Продолжая начатый разговор, мы вынуждены обратиться к теме, которая неоднократно поднималась и на страницах печати, по телевидению, радио,— злоупотребление алкоголем. Хочется остановиться на его влиянии на функцию яичек.

Ткань яичек, как выяснилось в процессе исследований, даже в большей степени подвержена воздействию алкоголя, чем другие органы. При этом поражается не только та их часть, которая обеспечивает выработку сперматозоидов, но и производящая тестостерон. Мы изучили сперматозоиды мужчин, употребляющих алкоголь, и можем с уверенностью сказать, что даже однократная алкогольная интоксикация приводит к их выраженным изменениям. Значительно уменьшается их общее количество, уменьшается количество живых и активноподвижных сперматозоидов, появляются патологические формы. Если мужчина в дальнейшем не употребляет алкоголь, то эти изменения постепенно исчезают, но у хронических алкоголиков становятся необратимыми.

Алкоголь обладает еще одной особенностью, которая заключается в его способности активизировать вялотекущие воспалительные заболевания. Это в равной мере относится и к хроническим заболеваниям органов дыхания и органов мужской репродуктивной системы. Обострение хронического уретрита, простатита, то есть воспаления

предстательной железы, в свою очередь, ухудшает функцию яичка.

Другой отличительной особенностью влияния алкоголя на мужчин является угнетение половой функции, которое прогрессирует пропорционально частоте алкогольных интоксикаций. Обратите внимание на зависимость между состоянием сперматозоидов, способностью их к оплодотворению и половой функцией у мужчин, злоупотребляющих алкоголем: чем сильнее изменения сперматозоидов, тем меньше вероятность того, что они оплодотворят женскую яйцеклетку; чем хуже в качественном и количественном отношении сперматозоиды, тем ниже половое влечение у этого контингента мужчин. Сама природа начинает ставить им барьеры воспроизводства, и это вполне оправдано. В таких семьях у жены долго не наступает беременность, а если и наступает, то нередки выкидыши, тяжелое течение беременности. Но самое страшное, что их может ждать впереди,— это увидеть своего ребенка отстающим от сверстников и по физическому, и по умственному развитию. Стоит ли рисковать счастьем своей семьи?

Конечно, хронические алкоголики вряд ли заинтересуются этими сведениями, и поэтому следующая рекомендация адресуется мужчинам, для которых злоупотребление алкогольными напитками не свойство. Если супруги решили завести детей, то необходимо полностью исключить употребление спиртного хотя бы за месяц до того, как они перестанут предохраняться от беременности. Это в равной мере относится к курению и чрезмерной приверженности банням.

Сейчас обратимся, пожалуй, к самой распространенной причине мужского бесплодия — воспалительному поражению органов мужской половой сферы.

Острое воспаление мочеиспускательного канала крайне редко является причиной мужского бесплодия, причиной же чаще становится невылеченные уретрит и простатит.

У инфекции, попавшей в мочеиспускательный канал и нашедшей там благоприятные условия для размножения, есть одна способность — распространяться на другие органы. Этому благоприятствует то, что все половые железы открываются своими протоками в мочеиспускательный канал. Чаще всего первой поражается предстательная железа. Ее воспаление называется простатитом. В некоторых случаях и сам простатит может привести к изменениям в эякуляте, но чаще это происходит при попадании инфекции через [illegible] пути в яички и их придатки. В этом случае появляются боли в яичках, увеличение в размерах и болезненность придатков яичек, что служит серьезным сигналом для обязательного лечения.

Темой бесплодия интересуются очень многие молодые семьи и даже мужчины, только собирающиеся жениться. Оказалось, эта тема нашла отклик и у людей, бесплодием не страдающих.

«Природой созданы все препятствия для того, чтобы в данной семье детей не было. Нельзя идти на поводу у больных. Оказание медицинской помощи в этом случае приведет к появлению нежеланного ребенка. Виктор Д., Москва».

Похоже, что Виктор Д. ошибается: по крайней мере по двум пунктам. Во-первых, если исключить наследственные заболевания, алкоголь или наркотики, то в остальных случаях восстановление оплодотворяющей способности эякулята приводит к рождению полноценных детей, ничем не отличающихся от сверстников. Если же у этих детей и выявляются какие-либо отклонения, то не чаще, чем у зачатых без медицинской помощи. Во-вторых, разве кто-то из нас имеет моральное право за других решать их внутрисемейные дела, диктовать, что для них плохо, что хорошо, определять судьбу будущего человека? Думаю, что не вправе.

Поможет продолжить разговор о мужском бесплодии письмо Марины С. из Кемерова

«Нам с мужем по 28 лет. Женаты более 7 лет и на протяжении этих лет очень хотим детей. Я неоднократно обследовалась, но врачи никаких изменений не нашли. Нам посоветовали обследовать мужа, что мы и сделали. У него выявили значительные изменения. Он проводил неоднократные курсы лечения различными препаратами, но беременность у меня не наступает. Что делать? Мы в отчаянии...»

Что же может им предложить современная медицина?

За последние годы все более широкое распространение в лечении мужского бесплодия получают методы искусственного оплодотворения спермой мужа и донорской спермой. Для чего же, спросите вы, выполнять искусственное оплодотворение спермой мужа, если можно осуществить его естественным путем?.. Дело в том, что для оплодотворения яйцеклетки недостаточно одного, даже нормального сперматозоида; недостаточно бывает и пяти-десяти миллионов. На своем пути во влагалище женщины сперматозоиды проходят относительно протяженный путь до шейки матки, где встречают препятствие в виде слизи. К этому отнюдь не последнему препятствию сперматозоиды уже подходят «поредевшими рядами», а именно здесь требуется их способность разжижать эту слизь, которая прямо зависит от количества сперматозоидов, именно здесь проявляются их бойцовские качества: подвижность, выживаемость. Если эти показатели не на должном уровне, то до яйцеклетки они не доходят и не проникают через ее оболочку. Так вот, метод искусственного осеменения заключается в том, что в полость матки вводят сперму мужа, а на шейку надевается специальный колпачок. Таким образом создается максимально возможная концентрация сперматозоидов перед этим барьером. Вероятность зачатия увеличивается в несколько раз. Процедура технически очень проста и абсолютно безвредна. Однако ее необходимо повторять

неоднократно на протяжении довольно-таки продолжительного срока. Естественно, проводится она гинекологом, но в амбулаторных условиях.

Известно, что активно развивается метод искусственного осеменения вне организма женщины. Иногда журналисты используют такой яркий, но, может быть, не совсем корректный термин, как «пробирочные дети». Методика этого вида искусственного осеменения необычайно сложная и говорить о ее перспективности пока рано, но она помогает супружеским парам, казалось бы, в безнадежных ситуациях. Чаще всего ее применяют при гинекологических заболеваниях женщины, но используют и при определенных изменениях у мужчины. Суть ее состоит в том, что оплодотворение яйцеклетки сперматозоидами осуществляется вне организма женщины, а затем производится ее имплантация в матку.

Именно вокруг этих операций за рубежом уже разгорелось несколько шумных судебных процессов, дело обстояло следующим образом. Было осуществлено искусственное осеменение яйцеклетки жены спермой мужа, но здоровье жены не позволило ей выносить беременность, и имплантация яйцеклетки была осуществлена в матку другой женщины. Она родила ребенка, а после этого и возникло судебное дело о материнстве, так как обе женщины претендовали на ребенка. Но оставим в стороне юридические вопросы, ведь важно показать основные пути, по которым идет решение проблемы бесплодия в семье.

Оплодотворение супружеской спермой возможно только в том случае, если в эякуляте есть сперматозоиды. Что же делать супружеским парам, если у мужа аспермия (отсутствие сперматозоидов в эякуляте) и никакими методами лечения восстановить эти изменения невозможно? В этом случае можно предложить несколько альтернатив. Возможно выполнение искусственного осеменения донорской спермой. В этом случае полностью гарантируется анонимность как выполненной процедуры

так и донора. В то же время доноры проходят тщательное медицинское обследование, которое исключает возможность передачи наследственных и приобретенных заболеваний. Методика выполнения донорского искусственного осеменения не отличается от искусственного осеменения спермой мужа, о чем говорилось выше. По желанию супружеской пары искусственное осеменение может быть выполнено спермой близких родственников мужа. Если перечисленные варианты не устраивают супругов по тем или иным причинам, то существует возможность анонимного усыновления через роддом или детские дома.

В последнем случае врачи подскажут, как соблюсти все необходимые формальности для того, чтобы юридически этот ребенок был оформлен сыном (дочерью) приемных родителей и в то же время эта семейная тайна не раскрывалась ни окружающим, ни настоящим родителям ребенка.

Отсутствие детей в семье, бесспорно, становится тяжелым психологическим грузом для обоих супругов. Хотя и вины их в этом нет, но чувство неполноценности остается. Многие молодые (и немолодые) пары настойчиво просят о проведении им разнообразных методов лекарственного и оперативного лечения, несмотря на очевидную его бесперспективность. Что это, упрямство? Несгибаемый оптимизм? Как правило, это желание мужчины доказать себе и своей супруге, что он сделал все, от него зависящее, для создания полноценной семьи. Разве вправе мы отказать в счастье этим людям, хватающимся за последнюю соломинку, как это предлагает сделать в своем письме Виктор Д.? Думаю, что нет!

Если вопрос бесплодия интересует многих, то проблема СПИДа «на устах» у большинства. Как это всегда бывает, недостаток информации в каком-либо вопросе приводит к разрастанию слухов, нагромождению эмоций

и страхов. Но было много и конкретных, на них я и остановлюсь подробно.

«Что такое СПИД? Почему до последних лет мы ничего не слышали об этом заболевании, а сейчас его считают чуть ли не самым серьезным?» Это письмо подписано несколькими студентами из города Минска.

СПИД расшифровывается как «синдром приобретенного иммунодефицита». Но что это означает? А означает это то, что под воздействием вирусной инфекции, которая является возбудителем СПИДа, происходит разрушение клеток белой крови, называемых Т-лимфоцитами. Эти клетки в большей степени осуществляют защитную (иммунную) функцию человеческого организма. При поражении этого защитного барьера теряется способность сопротивляться различным болезням. Это основное. Но вирус может поражать и клетки центральной первой системы, приводя к различным неврологическим и психическим расстройствам. Впервые об этом заболевании было сообщено в США в середине 1981 года, по годом его появления в северной части Американского континента считают 1971 год. «Родиной» же болезни является Центральная Африка и Гаити, именно отсюда она начала «завоевывать» сначала Америку, а затем и Европу. Статистика СПИДа очень суровая — у всех людей, у которых развилась болезнь, наступила смерть.

В настоящее время никто не излечивается от СПИДа. Более 70% больных СПИДом составляют мужчины, имеющие половую связь с мужчиной. Таковы горькие цифры.

Около пяти лет с момента появления этого заболевания потребовалось для выявления путей его распространения, организации профилактических мероприятий, разработки методов диагностики. И хотя в настоящее время не существует способов излечения от СПИДа, знание о путях его передачи дает нам «козыри» в борьбе с его распространением. По данным Американского Красного Креста, основное количество случаев СПИДа выявлено

ся в следующих группах людей: имевших сексуальные контакты с зараженным партнером, в том числе гомосексуальные (65%), в прошлом или настоящем применявших внутривенные инъекции (17%), получавших переливание крови, а так же среди детей, рожденных от матерей, инфицированных СПИДом. В этих группах особое место занимают наркоманы, использующие нестерильные иглы. Кроме того, являющаяся вирусоносителем женщина может заразить чужого ребенка и при вскармливании грудью.

Почему же основной группой риска стали гомосексуалисты, проститутки, наркоманы? Это связано с тем, что вирус из организма зараженного человека выделяется со спермой, фекалиями, мочой, обнаружен он и в секрете влагалища. Высока вероятность передачи его при переливании крови и даже при использовании игл. В условиях роста «сексуальных свобод», широкого распространения проституции и наркомании, СПИД становится бичом не только для контингента социально опустившихся людей, но и для более широкого круга, тех, кто может вступить с ними в половую связь.

Случаи заболевания СПИДом в настоящее время выявлены более, чем в 100 странах мира, и границы его распространения продолжают расширяться. Приведенные данные наглядно объясняют, почему СПИД действительно стал «чумой» XX века.

Очень важный вопрос в отношении СПИДа задает в своем письме Марина Б. из Одессы. В частности, в нем она просит объяснить применение в литературе терминов «больной» СПИДом и «вирусоноситель».

Марина затронула очень серьезный вопрос. Вирусоносителей значительно больше, чем больных СПИДом. Больным этим заболеванием считается человек, имеющий клинические специфические проявления и у которого выявлены антитела к вирусу. От момента инфицирования вирусом до появления симптоматики проходит период от 6 месяцев до 5—7 лет. Не у всех вирусоноси-

телей развивается СПИД. Именно этот контингент людей становится необычайно опасным распространителем заболевания, так как они чисто даже не подозревают, что уже инфицированы.

Действительно, ситуация складывается крайне сложно. И эта озабоченность прослеживается во многих письмах. Очень отрадно, что их авторы понимают катастрофические последствия распространения СПИДа в нашей стране для миллионов людей. Но встречаются и крайности. Вот такое паническое письмо мы получили от Сергея К. из Подмосковья и его друзей. Им 18—19 лет.

«...Никто из нас не хочет рисковать своей жизнью ради удовольствия половой связи. Мы решили никогда не вступать в связь с женщинами». Если речь идет о случайных связях, то решение вполне благоразумно. В остальных случаях необходимо придерживаться жестких мер профилактики. Какие же они? Приведем одну из зарубежных инструкций по этому поводу:

«1. Исключите половые связи с людьми, больными СПИДом либо подозрительными на вирусоносительство по данным иммунологических исследований. В том случае, если вы вступаете с ними в половую связь, используйте презервативы, которые значительно уменьшат вероятность передачи вируса; исключите сексуальные манипуляции, которые могут привести к повреждениям (анальный коитус *, орально-генитальный контакт **) контакт со спермой, кровью, фекалиями, мочой, поцелуи с открытым ртом.

2. Исключите половые связи с несколькими партнерами или партнером, имеющим многочисленные половые связи, в первую очередь это касается проституток: чем больше половых контактов вы имеете, тем больше вероятность инфицирования.

3. Для инъекций пользуйтесь только иглами, прош.

---

* Половое сношение через прямую кишку.
** Контакт ртом с половыми органами.

шими автоклавирование в медицинских учреждениях, или одноразовыми.

4. Исключите половые контакты с людьми, употребляющими наркотики».

Не касаясь нравственных аспектов этой инструкции, надо сказать, что гигиенические советы вполне справедливы.

Большинство людей, инфицированных вирусом СПИДа, не имеют каких-либо особых проявлений. Первыми симптомами болезни считают усталость, повышение температуры, потерю аппетита, похудание, понос, увеличение шейных и подмышечных лимфоузлов. В том случае, если эти симптомы продолжаются более двух недель и не исчезают после лечения, необходимо пройти обследование на СПИД — так советуют специалисты, занимающиеся его исследованием.

В настоящее время в СССР применяются интенсивные меры по профилактике и организации эффективной диагностики заболеваний СПИДом. Во многих городах уже налажена лабораторная диагностика. При необходимости врач по месту вашего жительства всегда даст исчерпывающий совет о том, стоит ли вам проходить обследование и где его можно пройти.

Что же делать, если вдруг выявлен положительный тест на антитела к вирусу СПИДа? К счастью, ни в одном из писем, присланных нам, такого вопроса не содержалось, но, учитывая перспективы распространения заболевания, ответим на него.

1. Находиться под постоянным медицинским наблюдением.

2. Либо полностью исключить половые связи, либо в обязательном порядке сообщить вашим половым партнерам, что вы являетесь вирусоносителем. При половой близости необходимо создать все условия для исключения контакта партнера со всеми «выделениями» организма, зараженного СПИДом, через которые может пере-

даться вирус (кровь, сперма, моча, фекалии, слюна, секрет влагалища).

3. Информировать о вашем состоянии не только настоящих половых партнеров, но и тех, с кем вы были в связи ранее.

4. Не допускать использование употреблявшихся вами инъекционных или другими лицами.

5. Вы не можете быть донором (кровь, сперма, органы).

6. Необходимо тщательно следить за тем, чтобы на предметах обихода и общего пользования не оставались частицы вашей крови, мочи, слюны, спермы, секрета влагалища, кала.

7. Необходимо информировать лечащих врачей (стоматолога, окулиста, гинеколога и др.) о вашем состоянии, чтобы они препятствовали передаче инфекции другим людям.

8. Женщины, подозрительные на вирусоносительство, должны полностью исключить возможность возникновения беременности, так как доказана возможность передачи вируса СПИДа ребенку.

В завершение разговора на эту необычайно актуальную тему сообщим прогнозы распространения СПИДа в нашей стране. Следует учитывать возможность значительного увеличения числа вирусоносителей и больных СПИДом в ближайшие 7—10 лет, если не будут найдены эффективные методы борьбы с ним.

С. АГАРКОВ

Волна и пена сексуальной революции

НУЖНО ЛИ ГОВОРИТЬ О ЛЮБВИ?

Тема интимных, сексуальных отношений уже несколько раз затрагивалась в предыдущем разделе при описании психологических проблем супружества. И это не удивительно, так как в реальной жизни разделить супружеские отношения на межличностные и сексуальные в чистом виде вообще невозможно. Более того, если обращающиеся за помощью супруги заявляют, что их «человеческие» отношения безоблачны и только интимная жизнь вдруг стала необычайно тягостной, мучительной, проблематичной, то для опытного специалиста в области психологии, психотерапии семьи это означает, что сами супруги не видят некоторых проблем собственного брака, без разрешения которых устранить дисгармонию в сфере сексуальных отношений подчас невозможно.

Весь материал данного раздела также основан на письмах читателей в редакцию «Комсомольской правды», поступивших за последние 2 года. Среди этих писем, пришедших в ответ на публикацию «Прямой линии» по проблемам интимной жизни, есть письма-протесты, письма-вопросы, письма-исповеди, письма — просьбы о помощи. Среди авторов этих писем — люди различных возрастных групп, со сложившейся и не сложившей-

ся семейной жизнью, люди, оказавшиеся в сложнейших и неразрешимых ситуациях, и люди, пережившие кризис самых глубоких интимных взаимоотношений и готовые поделиться своим личным опытом с тем, чтобы другие избежали аналогичных ошибок.

Среди этих писем были и такие, которые поражали воображение необычайностью ситуации, ее драматичностью, но большинство приведенных писем оказались очень похожими не только по характеру описанной ситуации, но даже по стилю.

Именно эти письма, отражающие наиболее типичные проблемы интимных отношений в браке, заслуживают самого пристального внимания, ибо за каждым из них — многие разбитые судьбы, боль одиночества, будущее без надежд. Самое обидное, что в истоке таких ситуаций, как правило, лежит глубокое невежество в элементарных вопросах гигиены пола, ханжеские установки в вопросах морали, вошедшее в плоть и кровь неприятие предлагаемого партнером сексуального взаимодействия.

К сожалению, чем более уродливо искажаются в субъективном восприятии понятия о «нормальном» и «ненормальном» в сфере сексуальных отношений, тем более активную и наступательную позицию занимают носители этих «истин».

Первыми их жертвами оказываются супруги и собственные дети, которым сызмальства впушаются идеи греховности, греховности плотских побуждений, и сексуальные проблемы родителей, таким образом, передаются по наследству.

Наблюдаемые у некоторых молодых людей в определенном возрасте «распущенность», «бесстыдство», вызывающая демонстративность интимных симпатий часто являются не чем иным, как ожесточенной попыткой сбросить оковы «родительского воспитания», избавиться от привившихся наставлений, нотаций, «личных примеров». Поистине «благими намерениями выстлана дорога в ад». И бедные родители, не понимая, что пожинают плоды

спопх «педагогических усилий», поневоле ищут виновника вовне и находят его среди друзей подростка, опытных великовозрастных соблазнителей, а то и того хлеще — среди средств массовой информации и даже... врачей-сексопатологов, деятельность которых якобы способствует произрастанию разврата среди молодежи.

Вот несколько выдержек из писем.

«...Я не разделяю мнение, что большая информированность сделает нас счастливее. На Западе этот этап уже прошли, но разве там меньше разводов или сексуальных извращений? Нет! Зачем нам повторять их опыт? Информированность нужна, но не надо связывать с нею какие-то большие надежды. И все же секс должен оставаться в некоторой степени «закрытой темой». А если нет, то почему бы вам не организовать «Прямую линию» по вопросу дефекации и диуреза?

С уважением. П. В., г. Ростов-на-Дону».

Прежде всего уважаемый П. В. не прав, отождествляя систему полового воспитания молодежи с издержками свободного предпринимательства в ряде западных стран: порнобизнесом, стриптизом, проституцией, использованием эротики для рекламы самых различных товаров и т. п.

И не прав потому, что отождествляет слово «секс» с чем-то грязным, низким, извращенным. Очевидно, есть смысл напомнить ему, что слово «секс» в точном переводе означает «пол», и ничего больше.

Так что, увы, приходится признать, что и у Ромео с Джульеттой имели место сексуальные контакты, хотя никому в голову не придет отождествлять их чувства с коммерциализацией секса на Западе.

Не прав П. В. и в том, что проводит аналогию между интимной близостью и дефекацией (опорожнением прямой кишки), так как интимная близость — соединение в первую очередь не половых органов, а душ любящих, так что уважаемый автор этого письма, по-видимому, сам является носителем грубейших заблуждений относитель-

по моральных аспектов интимности, и очень нелегко ему самому будет построить гармоничные отношения в семье по этим идеалам. И здесь возможны 2 исхода: либо автору письма придется перейти на позиции двойной морали (одно делаем, другое говорим), либо придется насильно загонять партнера в тенета собственных представлений, отчего на определенном этапе партнеру это может просто надоесть, и тогда от него можно ожидать всяких неожиданностей.

Или другое письмо:

«...Я бы посоветовала всем этим людям, которые беспокоят редакцию по таким вопросам, лучше обратиться к специалистам животноводческих ферм, ветврачам зоотехникам. Или просто постараться получиться наблюдать за жизнью наших «меньших братьев» — животных. Ведь они поступают не по учебникам, а по законам, которые определила им сама Природа, не прибегая к разврату. А если кому из «старших братьев» все же станет тошно и совестно жить только по-животному, пусть обратятся хотя бы к Л. Н. Толстому и поучатся у него, как дойти до воскресения Личности. Потому что только воскресшая Личность сможет стать навечно тем Учебником, по которому человек будет знать, как ему поступать во всех случаях жизни.

К. И. П., г. Никополь Днепропетровской обл.

Отдавая должное полемическому задору этого письма, нельзя не заметить, что наши «меньшие братья» не только на ферме, но и в лесу отнюдь не так высоко нравственны, как предполагает автор.

Как ни странно, у животных встречаются самые чудовищные, по человеческим меркам, формы поведения: инцест — совокупление с «кровными» родственниками, онанизм — различные формы самоудовлетворения, половые извращения — совокупление с особями другого вида, «гомосексуализм» — попытки половых сношения с особями своего пола, а об «изменах» уж и говорить нечего.

Если все же от наблюдений за животными, по совету автора письма, перейти к Л. Н. Толстому, то и здесь, как было показано в первом разделе книги, можно найти немало драматических моментов. Так что оба великих Учителя: и природа, и культура — отнюдь не предлагают нам диетической манной каши, а показывают жизнь во всем ее многообразии. Так почему же мы так рьяно набрасываемся на того, кто честно признается в своей некомпетентности в этом вопросе? Ведь многоопытному человеку нет нужды искать совета и помощи в этих вопросах. Тем более неопытный, «не успевший согрешить» и интересующийся, где пролегает граница допустимого в сфере интимных отношений, менее всего заслуживает упрека в развращенности.

Еще более категорично следующее письмо:

«...Газету читают комсомольцы 7—10-х классов, и неужели им секс важнее, чем учеба? Почему нет разумных советов, которые им нужны больше: например, как провести дискотеку, экскурсию, турпоход, каким должен быть комсомольский вожак, правила вежливости и много других интересных и полезных советов, но не толкать их на преступный путь.

У нас и так много школьников 12—14—16 лет — наркоманов, и если еще увлекутся сексом, то забросят учебу. А ведь каждый родитель хочет, чтобы его дочь или сын хорошо учились, а не занимались грязными делами.

Такое слово секс противно слышать, а вы в открытую, без стеснения печатаете свои позорные разговоры... Секс не каждому обязательный, пусть им занимается, кто желает, и то — в семейном положении...

Секс — это разврат человечества, отсюда и всякие болезни. Так что прекратите безобразие печатать!

Т. И. К., г. Челябинск».

Логика этого письма очевидна: стоит оградить детей от всего, что связано с проблемами пробуждающейся сексуальности, и они автоматически станут честными.

добрыми, нравственно чистыми, наделенными высокой гражданственностью.

В этом заблуждении, к сожалению, автор письма далеко не одинок.

«...Мне хотя уже и 70 лет, но я всегда читаю подобные безобразия и возмущаюсь. До чего все это доведет?..

Да, эти беседы да уроки довели уже до проституции. В Советском государстве, где все грамотные, все культурные, и... — проституция?! Не стыдно ли перед другими социалистическими странами?

Надо бы сделать так: [illegible] родила в 15 лет — пусть родители и растят, а самой [illegible] держать хвост, чтобы не бегала и не играла в «[illegible]», как пишут. Поменьше надо учить этому делу — [illegible] больше будет брошенных детей.

Раньше нас никто [illegible] учил, да и за всю жизнь человечества — не учили, а [illegible] и растили своих детей. Хотя говорят, что этим [illegible] упреждают об ошибках, нет — они, ошибки, от этого».

Без подписи, г. Хабаровск

«Нельзя вести такие разговоры со школьниками, у которых сознание не настолько сформировалось, чтобы решать такие вопросы.

Из таких статей они поймут лишь то, что можно жить половой жизнью, но с «умом», т. е. предохраняясь. А с теми подростками, которые уже живут половой жизнью, такие разговоры должны вестись в детской комнате милиции.

Коллективное письмо, Волгоградская об[illegible] милиции.

«...Не укладывается в сознании, для чего молодежь поголовно просвещать по теме интимной жизни. Не похоже, что это вызвано заботой о судьбах молодых людей. Зачем эти знания неоперившимся птенцам, у которых не сформировалась еще политическая убежденность, нравственные принципы, твердость характера?

В нашем поселке много молодежи. Посмотреть на нее — большинство откликнется на интимный интерес. А вот в коллективе нет ни одного передовика производства...

Я, например, и работающие со мной женщины не представляем себе человека будущего с презервативом в кармане...

Моей младшей дочери 23 года, живет в городе, не замужем, и основная причина в том, что парни не спешат обзаводиться семьей, а поровят прежде сексуальную гармонию эту отработать.

А племянница в неполные 16 лет родила, но не легче было бы, если бы она растлевала душу в «культурных» отношениях. В. Т., Читинская обл.».

Что лежит в основе такой позиции? Почему так резко отрицаются собственная сексуальность, сексуальные проблемы молодежи, ее право на получение знаний, необходимых для ориентации в сложностях современной жизни?

Отчасти это дань велению времени, в котором воспитывались наши отцы и деды. В этом суровом времени причудливо переплелись древние религиозные запреты на плотские вожделения, идеология самоотречения, самоотказа, страдания во имя лучшей жизни, подогреваемая страхом расплаты за земные прегрешения.

С другой стороны, в этом переплетении страха и брезгливости отчетливо прослеживаются декларативные образцы «псевдокоммунистической морали», свойственной как эпохе сталинизма, так и последующим периодам нашей общественной жизни.

Именно в этот период за лозунгом: «Сначала общественное — потом личное» — нередко скрывалось неуважительное отношение к проблемам каждого отдельного человека, нетерпимость к его слабостям и ошибкам. Репрессивная мораль допускала подчас весьма бесцеремонное вторжение в глубоко личные отношения.

Достаточно вспомнить нередкие в недавнем прошлом

прецеденты исключения из партии, комсомола, разбора на товарищеских судах случаев ухода из давно осиротевшего семейного очага. Эта же репрессивная мораль породила в массовом сознании стереотип апелляции в общественные организации «пострадавшего супруга» при неблагополучии в сфере семейно-сексуальных отношений.

Эта же мораль негласно призывает «выжигать калёным железом» в самом зародыше все то, что хотя бы отдаленно связано с «тлетворным влиянием Запада», и поэтому ее сторонник любит щеголять по тому, что в любом спорном вопросе он [illegible] отыскать у своего оппонента аргументы, почерпнутые «кое-кому на Западе».

Самое главное состоит в том, что, несмотря на самые блистательные и красивые [illegible], моральные проблемы в области интимных и [illegible] семейных отношений существовали всегда! Но если раньше о них говорить было не принято, да и небезопасно, то в последние годы благодаря демократизации и открытости эти проблемы попросту вспыли на поверхность общественной жизни.

Можно, конечно, делать и дальше отчаянные усилия, чтобы не замечать их, действуя по принципу страуса, спрятавшего голову в песок: «Проблема исчезает, если о ней не говорить», — увы, отказ от обсуждения этих проблем, понимания их причин и выработки мер противодействия, как правило, приводит к тому, что эти проблемы бумерангом возвращаются к нам, материализовавшись извне в близком нам человеке, безысходном одиночестве в семье, неожиданной беременности несовершеннолетней дочери и т. п.

Часто самыми ярыми моралистами становятся те, кто ищет оправдания своей неудавшейся жизни, кто смутно сознает несовершенство собственной семьи и готов [illegible] винить в этом кого угодно, только не себя.

Обеспокоенные родители, бабушки, педагоги явно переоценивают роль лобовых, прямолинейных наставлений в формировании сексуальных ориентаций современной молодежи.

Можно подумать, что стоит запретить подростку интересоваться сексуальными проблемами и в противовес им порекомендовать ему хорошо учиться и быть высоконравственным, как он с рабской готовностью ринется исполнять эти наставления.

Разве на протяжении последних десятилетий не вдалбливалось столько правильного и полезного в юные головы? Однако результат этой примитивной пропаганды отмечается в каждом из присланных писем: бездуховность, вещизм, проституция, наркомания, окончательная девальвация родительского авторитета в этих вопросах.

Очевидно, нужны другие формы полового просвещения, в основе которых должна лежать достоверная информация о радостях и проблемах интимной жизни, сконцентрированный опыт предыдущих поколений с позитивными и негативными результатами построения семьи и, самое главное, — возможность самостоятельного выбора собственной судьбы, потому что без права выбора человек теряет ответственность перед собой и обществом за свои поступки: «Вы этого хотели, ну, смотрите, что из этого получилось».

Человек имеет право быть свободным от страхов и предрассудков, окружающих интимную жизнь. Обратимся к письму:

«...Нет, что же теперь получается? Если человек воспитан в лучших традициях своего народа, верит в любовь, порядочность, скромность, мужскую честь и благородство, словом во все лучшее, он, по теперешним понятиям, остается в дураках. Девушку ему не найти, поскольку в 15 лет они уже женщины. Значит, жена ему наверняка попадется из бывших в употреблении. Имея опыт в половой жизни, она, естественно, будет сравнивать его со своими бывшими партнерами, и скорее всего это сравнение будет не в его пользу. Пойдут упреки, издевательства, а она будет снова искать утешения на стороне.

В итоге — распад семьи, и, если есть дети, он становится алиментщиком, преступником, мишенью для насмешек и издевательств. Она же — окружена сочувствием, помощью и благами со стороны государства. Зачем же нам говорить об этих несчастьях в жизни, если эта болезнь неизлечима для нашего общества, ведь не говорят же о близкой кончине неизлечимо больному человеку? А нам дети в глаза смеются, ведь они знают больше нас вместе взятых в интимных делах. К. В. А., Краснодарский край».

Что можно ответить автору?

Давая молодежи знания о половой жизни, никто не призывает их к интимным [illegible]ям в 15 лет. Психическое развитие человека нап[illegible] благоприятно протекает, если в 15 лет он пережи[illegible] первую любовь, испытывает всепоглощающую гамму ч[illegible]ств, страдания и, надеюсь, открывает для себя новый, ранее неизведанный мир.

Для нормально разви[illegible]ющегося подростка собственно сексуальные контакты не характерны, и если интимные отношения все же случаются — это скорее показатель неблагополучия в эмоциональной сфере подростка.

А сейчас хотелось бы вернуться к тем аргументам, которые автор письма выдвигает против полового просвещения молодежи: «Будет много знать, станет сравнивать в половом отношении с другими мужчинами, будет издеваться».

Все эти опасения обычно заставляют высказать неуверенность в своих силах, неверие в себя, боязнь сравнения с другими. Уже одно это может помешать автору в контакте, сделать его скованным и напряженным. Однако все неудачи и промахи при такой позиции будут отнесены за счет женской распущенности. Сам того не замечая, автор высказывает распространенное предубеждение мужчин, сводящееся к тому, что все женщины в половом отношении одинаковы и ненасытны.

Комплекс неуверенности в себе в сочетании с такими

предрассудками часто заставляет зрелых мужчин искать встреч с девушками-школьницами.

Под эту распространенную жизненную ситуацию подведена даже своеобразная теория так называемой «чистой доски» или, по латыни, — «табуля раза».

Теория эта гласит, что можно взять юного, неопытного партнера, воспитать его по своему вкусу, вложить в него желаемые качества, словом, нанести нужный текст на чистую доску, и тогда тебе обеспечены гармоничные отношения и партнер будет навеки твой.

Но жизнь постоянно опровергает эту теорию, потому что человеческая душа не пластилин, из которого можно слепить все, что угодно. Как ни удивительно, нередко очень требовательными, капризными в сфере интимных отношений оказываются женщины, не имеющие опыта интимных отношений и желающие построить их по своим идеальным образцам.

И, наоборот, знающие истинную цену любовным утехам, опытные женщины больше ценят человеческий контакт. Не трудно заметить, что во всех прогнозируемых несчастьях автора последнего письма нет и намека на то, что называется любовью, ведь любящая женщина никогда не станет сравнивать своего избранника с тем, кто был до него, да и любящий мужчина сможет предложить своей возлюбленной такой уровень отношений, при котором могут приспособиться друг к другу даже люди с очень разными темпераментами и опытом. Не бывает семейного счастья без кризисов и проблем, сложностей и переживаний, но если мужчина, еще не вступив в брак, заранее настраивается на развод и алименты, не исключено, что он капитулирует при первых сложностях семейной жизни.

Стремление к чистоте нравов в нашем обществе заставляет некоторых читателей предлагать конкретную программу действий:

«...Раньше всех девочек смотрели на гинекологическом кресле. Затем чья-то «умная» голова запретила настоящий осмотр, и девушек разрешили осматривать только снаружи, открыв им путь в дома терпимости. Хотя таких домов у нас вроде бы и нет, но на самом деле они есть и все об этом знают.

Предлагаю всех девочек, начиная с садика, в начале сентября и в начале мая осматривать врачом-гинекологом, т. е. 2 раза в год. Осмотрам подвергать с раннего детства, чтобы хотя [illegible] боялись, а также для раннего выявления венерических болезней.

Надо запретить [illegible]шние браки, даже по медицинским показаниям. [illegible] правило, эти браки недолговечны.

Т. А. В., г. Оде[illegible]

Хочется [illegible] встречный вопрос: а может, проще всем [illegible] определенного возраста падевать пояс верности, [illegible] от него вручать в ЗАГСе будущему мужу нож расписку?

Может, это и [illegible]лит нам без особых душевных затрат вырастить гармоничное поколение и раз и навсегда избавить общество от семейных проблем?

Хотя, наверное, физически сохранить девственность до брака при таких мерах будет возможно, но что станет с психикой этих девушек, воспитывающихся в кандалах, наподобие преступников? Ведь известно, что только установка доверия и уважения к личности способствует формированию высоких личностных качеств.

Есть категория девушек, которые позволяют парню любые формы сексуальных контактов с единственным условием: сохранить целостность девственной плевы. Можно ли по этому признаку считать их более моральными, чем те, которые, искренне влюбившись, доверились проходимцу и остались обесчещенными?

Но так ли уж важны все затронутые проблемы? Может, они не стоят того, чтобы посвящать им целую главу. Во всяком случае, этот вопрос возник перед некоторыми читателями газеты.

«...Судя по статье, половая жизнь супругов — это основное в их жизни. И очень много разводов из-за половой несовместимости. Может, это и бывает, но крайне редко, в исключительных случаях. Скорее всего сваливают на несовместимость, потому что нет Любви.

Многие жены валят на супруга, что он якобы не способен удовлетворить ее, ведь это самый веский аргумент для развода, согласны? А он уже растратил свои силы на другую женщину, и жена этого может долгое время не знать. Часто бывает так, что жена, допустим, после родов, аборта, усталости, болезни не позволяет половой близости с мужем и он не хочет этого понять (может, по своей неграмотности или эгоизму) и считает, что она его разлюбила. А он хочет быть в контакте с женщиной, ему это физически необходимо, и тут он идет «на сторону», искать лучшую. У него просто нет Любви и терпения, но, по-вашему, это половая несовместимость, о которой надо писать в газете?

Я думаю, что в вашей газете надо больше писать о Любви, верности, терпении, а не противозачаточных средствах до брака, а для супругов, в крайних случаях, есть специальные кабинеты в поликлиниках. Л. З., г. Алушта».

Супружество — это особая форма общности людей, и трудно выделить в ней что-то главное, а при нарушении любой из функций брака человеку становится плохо в семье, но если для решения других проблем бывает достаточно обоюдного желания супругов, то в сфере интимных отношений необходимы определенные знания, а иногда и непосредственное вмешательство специалиста.

Как непосредственная причина развода половая несовместимость выдвигается шестью процентами разводящихся пар (по данным социолога С. И. Голода). Можно ли верить этой цифре? Ведь в анонимных интервью с разведенными супругами, где не было уже необходимости в чем-либо убеждать суд, половую несовместимость как одну из причин развода назвали 40 процентов раз-

водящихся. Но и к этой цифре мы должны относиться сдержанно, поскольку в тех семьях, которые далеки от развода, почти третья часть женщин не испытывает достаточного удовлетворения в интимной жизни.

Вот и судите сами — редко или часто мешает супружескому счастью половая несовместимость.

Конечно, ряд супружеских пар воспитаны таким образом, что ни на каком суде из них каленым железом не вынытаешь, что у них творится в интимной жизни. Они скорее оговорят себя в чем угодно: в пьянстве, рукоприкладстве, супружеской измене, чем признаются в сексуальной неудовлетворенности в браке.

Другие, наоборот, заявляют о своей сексуальной несовместимости, добавят на суде пару интимных подробностей, и растроганные судьи немедленно оформляют развод, не вникать в детали семейного кризиса, чем и пользуются некоторые разводящиеся. А потом, если сожалений в браке супруг увлекается кем-то «на стороне», он убеждает себя, что не эмоциональная неразделенность, а сексуальная неудовлетворенность толкает его на [illegible].

Теперь о самом понятии «половая несовместимость». В буквальном понимании этого слова подразумевается чуть ли не физическая невозможность проведения близости, т. е. анатомическое несоответствие размеров половых органов. И потому условно можно выделить два варианта такого несоответствия: когда размеры полового члена у мужчины чрезвычайно велики, а его жена, наоборот, чересчур миниатюрна и хрупка; другой вариант — когда размеры половых органов мужчины недостаточны для физического удовлетворения женщины.

Так, во всяком случае, думают многие обращающиеся за помощью супруги. Этот предрассудок чрезвычайно живуч и оказывает на психику супругов тягостное действие, ведь размеры половых органов нельзя изменить хирургическим путем, значит, остается одно — развод.

При разборе одного из писем мы специально ярче

ся к этому вопросу и покажем, что мнение о физической несовместимости супругов является чистейшей воды мифом.

Правда, существуют браки, в которых супруги по нескольку лет не могут начать половую жизнь и останавливаются на уровне взаимных ласк. Такое явление называется виргогамией, что в переводе с латыни означает «девственный брак».

Так вот, специальные исследования взаимоотношений супругов в таких браках показали, что они отличаются особой теплотой, взаимной нежностью. Такие браки встречаются крайне редко. Впрочем, при других отношениях такой брак вряд ли мог просуществовать долго, и, как показывает жизнь, при непреодолимых сложностях интимных отношений молодоженов конфликт обычно приобретает общесемейную форму, с вовлечением в него других родственников, и дело завершается скандальным разводом.

Существует, правда, довольно значительный круг лиц, которые не могут вести половую жизнь по состоянию здоровья (например, женщины после некоторых операций на половых органах, лица с врожденными пороками развития половых органов, мужчины с параличами, вследствие тяжелых травм позвоночника), однако эти лица нередко вступают в брак или поддерживают прежние семейные отношения, принимая участие в воспитании детей, эмоционально участвуя в решении разнообразных проблем семьи.

Конечно, на фоне этих супружеских пар разводящиеся по мотивам сексуальной несовместимости выглядят не лучшим образом. Сексуальное соответствие, гармония сексуальных отношений — это качество, постепенно вырабатываемое супружеской парой за счет взаимного приспособления. Этот процесс нередко оказывается сложным и продолжительным. Его в значительной мере тормозят различные предрассудки и заблуждения супругов, недостаток гигиенических знаний, различные комплексы

нецеломудренности, недоверие к партнеру, боязнь осуждения и насмешки с его стороны и ряд других психологических факторов.

Вредоносная роль этих факторов, конечно, в значительной мере зависит от взаимности чувств супругов, однако и большой любви не всегда под силу разрешить все супружеские проблемы. Если большое и сильное чувство посещает человека, то этот бесценный дар нуждается в бережном к нему отношении. Любовь проверяется испытаниями, но она же и гибнет под их неумеренными ударами. Так зачем же нам лишний раз испытывать [illegible], когда знание элементарных основ психологии и физиологии пола выводит нас на более короткий и надежный путь к семейному счастью

[illegible]НОГО ОБЩЕНИЯ

«...Я прошу В..., помогите мне! Я полюбил девушку, мы собираемся [illegible]женниться, но я практически ничего не знаю об интимных отношениях между мужским и женским полом. Мне стыдно будет лечь с ней в постель. А когда я думаю, что на этой почве наш брак может распасться, я прихожу в какой-то животный ужас. Я вас просто умоляю, помогите мне, опишите хоть вкратце, как все это делать, сам процесс, пожалуйста!»

Отвечать на подобные вопросы и просто, и сложно одновременно. Просто, потому что с механической точки зрения половой акт проходит совсем незамысловато. Недаром А. С. Грибоедов сказал: «Детей иметь кому ума и доставало».

А сложно, потому что процесс общения двух душ, соприкосновение двух личностей, взаимодействие двух индивидуальностей, и каждая пара создает свой, неповторимый союз, который к тому же меняется в течение жизни.

Рассмотрим физиологические процессы, лежащие в основе интимной близости.

Комплекс физиологических изменений в организме

мужчины и женщины, происходящих за этот отрезок времени, носит название *копулятивного цикла*. И в отличие от *полового акта*, ассоциирующегося с движениями полового члена во влагалище, он охватывает еще ряд дополнительных периодов интимной близости.

Еще до начала интимной близости в организме мужчины существует некоторый уровень возбуждения, называемый *состоянием готовности*, который создается циркулирующими в крови половыми гормонами. Этот уровень отчетливо ощущается молодыми мужчинами, подчас направляя их мысли и желания на один лад.

В зрелом возрасте, после 25—30 лет, т. е. после начала регулярной половой жизни в браке, этот уровень обычно мужчиной в повседневной жизни не ощущается и проявляется лишь специфическим возбуждением в ситуации возможной близости. Собственно копулятивный цикл начинается с *психической стадии*, которая в устоявшемся браке продолжается несколько минут, а в период ухаживания может растягиваться до нескольких часов. На протяжении этой стадии, если позволяет обстановка, в результате воздействия нежных слов, взаимных ласк, зрительных и обонятельных стимулов появляется нарастающее первное возбуждение, на определенном этапе которого возникает напряжение полового члена, т. е. *эрекция*.

От момента возникновения достаточной эрекции до введения полового члена в половые пути женщины следует короткая *эрекционная стадия*, которая затем сменяется *фрикционной стадией* копулятивного цикла.

Во время фрикционной стадии мужчина производит ритмичные поршнеобразные движения половым членом во влагалище — *фрикции*, число которых колеблется от нескольких десятков до сотни и более при общей продолжительности фрикционной стадии от 1 до 10 минут, а в среднем — 2—3 минуты.

К концу фрикционной стадии возбуждение резко усиливается и наступает следующая стадия — *стадия эякуля-*

...ляции и оргазма, которая длится несколько секунд и характеризуется выбросом семени (эякуляцией) и переживанием острого сладострастного чувства (оргазма). При семяизвержении семенная жидкость, или *сперма*, объем которой достигает несколько миллилитров, выбрасывается толчками, из которых первый бывает самым сильным и сопровождается наиболее яркими приятными ощущениями.

После эякуляции и оргазма следует последняя, заключительная [illegible] копулятивного цикла — *стадия половой [illegible]*.

Эта стадия делится на две фазы: в первой из них — *абсолютной [illegible]* — никакие соблазны не способны вызвать [illegible] возбуждение, во второй фазе — *относительной возбудимости* — мужчина остается [illegible] воздействию привычных стимулов, но [illegible] сексуальные впечатления и ласки уже могут вызвать у него нарастание возбуждения.

Если у мужчины половые реакции наглядны и очевидны, то у женщины половые реакции внешне проявляются очень мало, для их исследования понадобилась специальная аппаратура с датчиками, которые не препятствовали проведению полового акта.

Эти исследования были проведены в 60-е годы американскими учеными Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон. На основании их исследований можно выделить соответствующие стадии женского копулятивного цикла.

В отличие от мужчины состояние предварительной готовности у женщины выражено слабо, и желание близости обычно возникает у нее реже. В большинстве случаев для возникновения у женщины желания близости необходима соответствующая инициатива мужчины.

Первая стадия копулятивного цикла, называемая так же *психической*, начинается с того момента, когда женщина осознает появившееся желание и внутренне при-

нимает решение, что в данных условиях близость возможна.

В этой стадии, продолжающейся также от нескольких минут до получаса и более (в зависимости от темперамента и опыта женщины), постепенно нарастает возбудимость, становятся желанными ласки тела, поцелуи, признание в любви и верности со стороны мужчины. Вторая стадия называется сенсорной. В ней резко повышается чувствительность особых участков тела женщины, которые называются *эрогенными зонами* и располагаются в области половых органов, молочных желез и других участков тела.

В определенный момент появляется увлажнение половых органов — *любрикация*. В этой стадии наступает колбообразное расширение влагалища, облегчающее введение полового члена.

Третья стадия копулятивного цикла носит название *секреторной*.

Следующая, четвертая стадия совпадает с фрикционной стадией у мужчин, то есть начинается после введения полового члена и продолжается в течение нескольких минут до наступления у женщины оргазма.

В этой стадии происходит сокращение мышц влагалища и последнее, наподобие манжетки, обжимает половой член, отчего фрикции начинают восприниматься острее и ярче и мужчиной, и женщиной.

В следующей стадии — *стадии оргазма* — происходят ритмичные сокращения мышц влагалища и промежности, во время которых женщина переживает оргастическую разрядку. Последняя, заключительная стадия женского копулятивного цикла называется стадией *остаточного возбуждения*. В отличие от мужчин, половое возбуждение у большинства женщин спадает медленнее.

В большинстве случаев период невозбудимости отсутствует, и новые ласки мужчины могут привести к быстрому появлению возбуждения. Это различие в половой возбудимости обусловлено принципом целесообраз-

ности в природе. Ведь для обеспечения жизнеспособного потомства организм мужчины нуждается в перерыве, в течение которого происходит созревание спермы.

В отличие женского организма этот принцип действует иначе — чем чаще происходит половой акт, тем больше вероятность оплодотворения, и поэтому период невозбудимости у женщины отсутствует.

Завершая краткий обзор физиологических процессов во время копулятивного цикла, следует отметить, что половой цикл мужчины практически всегда соответствует описанной [illegible] с исключением случаев половых расстройств. И [illegible] закономерно, т. к. при выпадении какого-либо звена [illegible] выпадает конечный результат — выделение женского оплодотворяющего начала, и мужчина оказывается неспособным производить потомство, что противоречит принципу целесообразности в природе и, в частности, закону продолжения рода.

У женщины отсутствие оргазма и даже всех перечисленных реакций нисколько не препятствует наступлению беременности, поэтому с точки зрения законов природы все радости интимной жизни являются для женщины лишь своеобразным украшением, наградой за участие в процессе размножения.

Вот почему копулятивный цикл женщины может иметь значительное количество вариантов, существенно различаться в продолжительности отдельных стадий и иметь различную чувственную выраженность в диапазоне от легких приятных ощущений до бурной всепоглощающей страсти.

Некоторые женщины, отличающиеся даже высокой сексуальной возбудимостью, не могут достигать оргазма во время обычного полового акта, но способны испытывать сильную разрядку при дополнительной ласке клитора, являющегося своеобразным «центром» полового чувства женщины.

Обратимся к письму:

«...Мы с мужем попали в замкнутый круг, выхода не видим, терять друг друга не хотим. Теперь о главном — почему не тянет в дом.

Во всех отношениях у нас нормально, но в отношении секса — катастрофа. Я перестала видеть, ощущать в нем мужчину, а он во мне — женщину. Наша близость превращается в пытку, после нее остается горечь.

Из наших близких отношений выпала какая-то психологическая составляющая, которая приносит радость. Бывают и проблески, но это крайне редко. Все чаще я себя чувствую скованно с ним, «деревенею» от его прикосновений. Как мне кажется, осложняет нашу жизнь работа в разных сменах, выходных вместе почти не бывает, интересы тоже стали разные.

Я бы очень хотела перейти работать в одну смену с мужем, а он этого боится, говорит, что это может подтолкнуть к распаду семьи. Раньше мы стремились быть вместе, а теперь с его стороны встречаешь непонимание в этом. Найти себе кого-нибудь «на стороне» не вяжется ни с моими представлениями о семье, ни с его.

По своему характеру нас, женщин, устраивает не только получать тепло, но в большей степени, наверное, отдавать его. А отдавать некому, так и получать не хочется. На одном понимании, что нужно сохранить семью, терпении — долго не протянешь.

А так хочется, чтобы снова была в жизни радость, счастье, чтобы в доме тебя понимали. Может, нам надо обратиться к врачам? К каким?

Немного о себе: супругу 30 лет, мне — 25, дочке — 7 лет, сыну — 4 года. Супружеский стаж 8 лет».

Мы привели его отнюдь не для того, чтобы предложить этой супружеской паре какие-либо конкретные рекомендации, и совершенно очевидно, что супругам необходимо обратиться к врачу-сексопатологу. Но такие ситуации встречаются очень часто, и подчас в их основе лежит непонимание супругами особенностей индивиду-

альных реакций женщин во время интимной близости.

Если мужчина, имеющий некоторый сексуальный опыт, стандартно, в усредненном варианте проводит интимную близость и замечает при этом, что его жена остается безучастной, он нередко начинает отстраняться, уходить от интимных ситуаций, вместо того чтобы сразу выяснить, какие ласки и формы проведения близости ей наиболее приятны, с чем связана ее холодность. Ведь полагаясь на опыт мужчины, женщина как раз и ожидает, что он станет ее проводником в новом мире интимных радостей.

В тех случаях, [illegible] встретившись с неожиданной холодностью [illegible] мужчина складывает с себя эти полномочия, женщина [illegible] переживает свое одиночество, из общения супруг[illegible] метко замечает автор письма. действительно [illegible] какая-то психологическая составляющая, [illegible] зона молчания», тема, старательно обходимая [illegible]

Каждый боится напомнить другому о неприятном, задеть самолюбие, спровоцировать конфликт.

Однако благодаря такой тактике отчуждение супругов не ликвидируется, а наоборот, нарастает, принимая через некоторое время малообратимые формы, требующие уже специальных, психотерапевтических воздействий.

Возвращаясь к первому письму, нельзя не заметить того, что достаточно зрелый человек (уж по крайней мере достигший брачного возраста) признается в незнании элементарных основ физиологии интимной жизни.

Вот, казалось бы, идеальная ситуация в представлении вопиствующих моралистов. Ни с кем не встречался, сохранил чистоту чувств и может в свое время [illegible] узнать сам, без всякого полового просвещения и [illegible] товки к семейной жизни, не испорченный пикантными [illegible] зетными публикациями. Но почему же тогда вместо «чистого» супружества крик о помощи?

Конечно, жизнь является лучшим учителем, и [illegible] более эффективно люди учатся на собственных ошибках.

Понятно, что никакое половое просвещение не может застраховать от всех сложностей в интимной жизни, как не существует одного рецепта от всех болезней. Но есть наиболее типичные проблемы, на которых мы остановимся в следующих разделах.

БОЛЕЗНЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА

«...Мне 21 год, отслужил армию, служил на границе. Когда проходил последнюю комиссию перед призывом, врач обнаружил у меня водянку левого яичка. Но не в этом главное.

Водянка возникла скорее всего потому, что я занимался онанизмом, теперь проклинаю себя за это. С девушками я не дружу, потому что мне нечем удовлетворить их, т. к. у меня маленький половой член, да и напряжение в нем уже не то, короче, я уже как старик.

Мне нравится девушки, но как подумаю, что у меня ничего не получится, не хочется жить.

Я мечтаю о семье, о детях, но кто станет жить с таким, как я?»

«...Онанизм — это что, привычка или болезнь? Может ли человек, который занимался онанизмом, в дальнейшем жить половой жизнью нормально? Может ли в этом помочь медицина, и если может, то к кому следует обратиться?»

Среди мифов, окружающих половую жизнь, миф о вреде онанизма является, пожалуй, самым распространенным. Среди подростков, а именно их эта тема особенно волнует, ходят самые невероятные слухи о том, что от онанизма «усыхает спинной мозг» (некоторые юноши ошибочно полагают, что при семяизвержении изливается спинномозговая жидкость), «сходят с ума», «атрофируется половой член и яички», «исчезает половая сила», «слабеет память» и т. д.

Правда, в последние годы благодаря пропаганде медицинских знаний, во всяком случае, в крупных куль-

турных центрах, юноши больше тяготятся аморальностью этой привычки, усматривая в ней проявление слабой воли и порочных задатков.

Истоки этих предрассудков кроются в религиозных представлениях о греховности онанизма. Кстати, само слово «онанизм» (в медицине чаще используется термин «мастурбация») является производным от имени мифологического персонажа Онана, грех которого заключался в том, что он пролил семя на землю. И хотя бедный Онан совершил, по всей видимости, прерванный половой акт, этот вид [illegible] прочно ассоциируется с его именем.

В прошлом веке представления о греховности онанизма [illegible] псевдонаучное обоснование в так называемых [illegible] Эффертца, который на основании имевшихся [illegible] исследований количества яйцеклеток [illegible] женщины пришел к выводу, что человеку на [illegible] отпущено 5400 половых актов.

Естественно, если человек рано начинает половую жизнь, занимается онанизмом, проводит частые, в том числе многократные в течение суток половые акты, то, по Эффертцу, он безрассудно растрачивает запас «половой силы» и в сравнительно молодом возрасте остается ни с чем. И, наоборот, если человек экономит «половую силу», постоянно сдерживает себя, то он всякий раз оказывается на высоте и может сохранить половую способность до глубокой старости.

Если бы Эффертц мог знать, сколько личных драм оказалось невольно связано с его доктриной! Отголоски этого учения можно встретить и сейчас в некоторых популярных брошюрах в смягченной форме.

Например, утверждается, что вреден не всякий онанизм, а только чрезмерный, избыточный, но где проходит грань между чрезмерным и умеренным, когда речь идет о столь деликатном предмете? Во всяком случае, при исследовании нескольких тысяч мужчин, страдающих половыми расстройствами, Мастерс и Джонсон обнару-

жили, что все они высказывали опасения, что в юности занимались онанизмом «больше, чем следовало бы». Столь же сомнительным является утверждение об аморальности и слабоволии людей, занимающихся онанизмом, ведь многие из великих и, несомненно, высоконравственных личностей не миновали в юношеские годы этого «порока», о чем они сами исповедались в своих дневниках.

Онанизм представляет собой чрезвычайно распространенное явление в период полового созревания. Данные, полученные американским исследователем Альфредом Кинзи, свидетельствуют, что когда-либо занимались онанизмом не менее 90% мужчин, оставшиеся 10% чаще всего избегали этой привычки, потому что у них отмечалось замедленное половое созревание и интерес к половой жизни пробуждался в том возрасте, когда для них становились доступными нормальные половые отношения.

Может ли онанизм вызывать половые расстройства? Этот вопрос задается во многих письмах.

«...Я — военный строитель, рядовой. Мне 24 года, женат, имею сына 3 лет. До встречи с девушкой, ставшей впоследствии моей женой, лет 5 занимался онанизмом, ежедневно по 1 разу. Потом мне становилось стыдно всегда и везде, особенно в школе. Мне казалось, что все девушки знают о моей болезни, и поэтому приходилось их избегать.

Поступив в училище после 8-го класса, прекратил, переборол себя. Это была первая победа в моей жизни. Через полгода познакомился с моей будущей женой, а через 2 года мы поженились.

С первых же половых актов понял, что больше одного семяизвержения не будет, не смогу. Не мог повторить сразу половой акт, т. к. половой член ослабевал и попытки возбудить его были бесполезны. Только минут через 15 он возбуждался, но семяизвержение не происходило в течение получаса, приходилось обманывать жену, имитируя семяизвержение. Мне стыдно было смотреть ей в глаза.

Стал выпивать, неоднократно происходили стычки на этой почве. А обратиться к врачу я просто боялся, и признаться жене тоже. Боялся потерять ее, а потом и сына. За полтора года ни разу не жил половой жизнью. Может быть, такое длительное воздержание поможет?»

Это письмо является типичным для тех, кто носит в своем сознании страх последствий онанизма. Специальные исследования сексопатологов показали, что среди людей, обнаруживающих сексуальные расстройства, удельный вес лиц, занимающихся онанизмом, оказывается значительно более, чем среди практически здоровых.

Таким образом, в определенном возрастном периоде, до начала полов[illegible] онанизм представляет собой совершенно зак[illegible] явление. И лишь в тех случаях, когда из двух [illegible] доступных возможностей: мастурбации и пол[illegible] — мужчина выбирает первую, это является [illegible] его психического неблагополучия, причиной [illegible] которого может быть и психическое заболевание, и чрезвычайно сложные отношения в семье.

Обычно онанизмом начинают заниматься мальчики в возрасте 13—14 лет, и этот период продолжается у них в течение 4—5 лет, т. е. до начала половой жизни.

Люди более старшего возраста иногда прибегают к онанизму в периоды длительного полового воздержания во время длительных командировок, тяжелой болезни супруги и вряд ли в этих случаях заслуживают упрека.

По многочисленным зарубежным и отечественным данным онанизм является распространенным явлением и у женщин, и в разные возрастные периоды к нему прибегают до 70 процентов опрошенных женщин. Правда, если у мужчин поголовное занятие онанизмом приходится на юношеский возраст, то у женщин частота этого явления постепенно нарастает с возрастом, будучи связанной с одиночеством после развода, смерти супруга или его преклонным возрастом.

Таким образом, онанизм — это и не болезнь, и не привычка, а своеобразное явление, относимое к суррогатным формам половой активности. Никаких вредных последствий для организма и психики онанизм не оставляет. Однако это не значит, что онанизм является желательным явлением в половом развитии подростка. Лучше, если он найдет в себе силы дождаться большого праздника любви!

Возвращаясь к приведенному письму, надо сказать, что у его автора нет никаких оснований не только опасаться последствий онанизма, но и вообще иметь к себе какие-либо претензии, т. к. совершенно здоров. В самом деле то, что он мог провести за вечер только один половой акт, является особенностью его половой конституции, и все попытки автора письма совершить половой акт в период невозбудимости были безуспешны, что оправдано физиологически. Последующие половые акты у него резко затягивались, что также физиологически закономерно. Это явление получило даже специальное название «закона силовых отношений».

К сожалению, не зная об этом, молодой человек решил, что он болен, но, боясь обратиться к врачу, стал выпивать и надолго отказался от половой жизни, поставив тем самым в сложное положение свою жену. Понятно, что никакое длительное половое воздержание ему не поможет, а для его «исцеления» было бы достаточно всего одной беседы с сексопатологом.

ДЕВСТВЕННЫЙ БРАК

«...Мне 33 года. В этом году женился. Супругу знаю 13 лет. Все это время поддерживали отношения на расстоянии (письма, телефоны, редкие встречи). Половой жизнью не жили. И не только совместной. Она еще девушка (ей 29 лет). Я воздерживался от половых связей последние 10 лет (практически с тех пор, как понял, что моей женой будет только она). Желание подавлял силой

воли, огромным объемом работы, иногда (крайне редко) онанизмом.

Мы окончили свои медицинские институты, потом — ординатуру, защитили диссертации. До сегодняшнего дня мы так и не стали мужем и женой. По моей вине у жены очень слабо выраженное либидо и не наступает полная эрекция. Отсюда все последствия. Прошел обследование у уролога. Отклонений от нормы, заболеваний не обнаружено. Ни я, ни она не представляем себе жизнь порознь.

В[illegible] у нас человеческая трагедия!»

[illegible] возвращает нас к проблеме девственного [illegible]рой кратце говорилось на предыдущих [illegible]. Хотя сама по себе виргогамия, очевидно, [illegible]ся не часто, тем не менее она представляет [illegible] из крайних форм нарушения сексуальных [illegible].

Причиной виргогамии бывает как неспособность мужчины провести половой акт, так и развитие у женщины спазмов половых путей, связанного с сильной болью и страхом при попытке введения полового члена.

Впрочем, случаются крайне редко ситуации, когда супруги не могут осуществить нормальный половой акт лишь потому, что ни один из них не имеет четкого представления о том, как это делается. Интимные отношения супругов при виргогамии обычно ограничиваются взаимными ласками, при этом оба нередко испытывают оргастическую разрядку (такая форма сексуальных контактов называется *петтингом*), а некоторые супруги проводят половой акт путем контакта полового члена только с наружными половыми органами женщины: большими и малыми половыми губами, клитором, промежностью и т. называемый *вестибулярный* половой акт).

Чисто человеческие отношения супругов при этом, как мы уже отмечали, остаются очень теплыми, трогательными, подчеркнуто предупредительными. Вирго-

...ин может существовать годы, а иногда и десятки лет, ...и супруги при этом остаются верными друг другу.

Но было бы большой ошибкой рассматривать впрого... гармонию в качестве некоего идеала супружеских отноше... ний, как могло показаться из нашего описания.

Рассмотрим описанный в письме конкретный случай ...девственного брака. Казалось бы, для счастливого брака ...есть все условия: социальная зрелость супругов, матери... альный достаток, взаимная любовь и верность, провере... ные десятилетним сроком, безусловная нравственная чи... стота супругов, не решившихся за 10 лет добрачного знакомства на интимную близость, и, наконец, знания, ...ведь оба они врачи.

Нет лишь одного: полноценного интимного общения. Дело в том, что для начала полноценной половой жизни всех перечисленных факторов мало. Они могут обеспе... чить лишь счастливое супружество, что мы и наблюдаем в данном примере.

Для успешного же исполнения партнерских функций в интимном общении каждый человек должен проделать определенный путь психосексуального развития.

Этот путь делится на три этапа, продолжительностью 5—6 лет каждый, начиная с рождения. Первый этап — ...выработка и становление *полового самосознания*. За ис... ключением редких случаев гермафродитизма, т. е. дву... полости, каждый ребенок от рождения наделен вполне определенным полом, и весь первый этап психосексуаль... ного развития занимает развитие мужского или женского самосознания, т. е. устойчивого и необратимого отнесения себя к своему полу. На этом этапе ребенок последова... тельно усваивает, что все люди делятся на мужчин и женщин, что они различаются по внешним данным, одежде, тембру голоса.

Позже ребенок постигает и анатомические различия полов. Если в 1—2 года мальчик, воспитывающийся в женском окружении, еще может сказать о себе в жен...

ском роде, то к четырем годам даже шутливые попытки в игровой форме отнести его к противоположному полу вызывают у малыша бурный протест и обиду.

Одновременно с этим ребенок категорически отказывается носить одежду противоположного пола и в совместных детских играх всегда исполняет роли, свойственные лицам своего пола (например, мальчики охотно изображают летчиков, машинистов, милиционеров, солдат и т. д., а девочки — мамочек, воспитательниц, продавцов, поваров и т. п.).

Одновременно [illegible] любопытство детей к интимной сфере, они [illegible] родителям вопросы о строении половых органов, [illegible] деторождения, в детских коллективах нередко наблюдаются так называемые сексуальные игры: «в доктора» или «дочки-матери» с раздеванием и осматриванием половых органов. Все это совершенно естественные процессы, без которых психосексуальное развитие ребенка протекает неполноценно. Даже то, что дети в этом возрасте имитируют любовные отношения в игровой форме (объятия, поцелуи, вплоть до подражания половому акту), не должно смущать родителей и воспитателей, лишь бы ребенок не нарушал предписанных ему полом форм поведения.

Второй этап психосексуального развития формируется в возрасте от 5—7 до 11—13 лет — этап выработки мужского или женского *стереотипа поведения*. Если до этого времени поведение детей различалось лишь по содержанию, а по форме они были одинаково капризны, задиристы или послушны, вне зависимости от пола, то на втором этапе происходит становление мужских и женских качеств.

В этом возрасте мальчики приобретают черты самостоятельности, агрессивности, умения постоять за себя, некоторую грубоватость манер, иногда — склонность к сквернословию и попытки курения. Хотя все эти изменения, как правило, вызывают беспокойство у родителей и педагогов, нельзя не увидеть в них утрированного,

пародийного, карикатурного подражания мужскому стереотипу поведения.

Одновременно и у девочек развивается повышенная чувствительность, склонность к сопереживанию, интерес к домашним делам и сугубо женским занятиям (вязанию, шитью, уходу за младшими), склонность украшаться, наряжаться. Последнее нередко заботит родителей, т. к. они усматривают в этом признаки раннего пробуждения сексуальности. На самом деле беспокоить скорее должно отсутствие этих проявлений, свидетельствующее о недостаточном вживании в половую роль.

Весьма своеобразно строятся на этом этапе взаимоотношения между мальчиками и девочками. Классный коллектив распадается на две «враждебные» группировки. Девочки называют мальчиков хулиганами, драчунами, забияками, грубиянами и т. п., а те, в свою очередь, не остаются в долгу, объявляя всех девчонок ябедами, плаксами, задавалами. Нередко возникают и настоящие потасовки. Это совершенно закономерный процесс, поскольку выработать в себе черты своего пола можно, лишь отбросив все чужеродное.

Характер групповых отношений между мальчиками и девочками в этот период накладывает строгий запрет на дружбу между ними. Если же подобное случается, несчастные подвергаются не меньшим гонениям со стороны детского сообщества, чем Ромео и Джульетта. Их дразнят «женихом и невестой», придумывают другие обидные прозвища, отказываются принимать в коллективные игры. Впрочем, если мальчик и девочка оказываются вне группы сверстников, между ними могут устанавливаться очень теплые, дружеские отношения, в этом периоде нередко возникают самые первые симпатии друг к другу, уже отличные от чисто дружеского общения.

На этом этапе современные дети узнают практически все о половых отношениях, и дальнейшее просвещение может вносить лишь поправки в сложившуюся в этом возрасте систему взглядов.

Третий, заключительный этап психосексуального развития охватывает возраст от 11—13 до 15—18 лет. В этом этапе на фоне пробуждающегося полового влечения происходит выработка идеала любимого или любимой. У мальчиков в этом возрасте появляются утренние эрекции, первая эякуляция, которая бывает обычно при онанизме и реже — при ночной *поллюции* (семяизвержение во сне, сопровождающееся, как правило, эротическими сновидениями).

У девочек в этот период появляются менструации и формируются вторичные половые признаки. В этом возрасте избирается предпочитаемый объект полового влечения, а само влечение проходит несколько стадий: *платоническую*, основанную на эмоциональных контактах с полным исключением всяких «телесных» проявлений; *эротическую*, включающую в себя эротику прикосновений, объятия, поцелуй, другие формы ласки, но исключающую половой акт; и *сексуальную*, заключающуюся в стремлении к половому акту и переживанию специфической оргастической разрядки.

У нормально развивающегося мальчика все 3 стадии проходят быстро, и с началом занятий онанизмом устанавливается прочное влечение к половому акту.

У девочки же развитие полового влечения обычно задерживается на эротической стадии. Отчасти этому способствует то, что в отличие от мальчиков, у которых все сексуальные переживания сопровождаются приятными ощущениями, сексуальные проявления у девочек (менструации, разрыв девственной плевы — *дефлорация*, роды, аборт) сопровождаются неприятными ощущениями. Кроме того, если общество всегда снисходительно относилось к добрачной сексуальной активности юношей, то оно всегда осуждало и подавляло сексуальную инициативу девушек, т. к. это связано с детородной функцией.

В этой стадии созревания полового влечения возникает специфический интерес к противоположному полу,

и каждая следующая наступает тогда, когда практически освоены все предыдущие. Если, скажем, остался неосвоенным ритуал тайных воздыханий, обмена записками, робких попыток ухаживания, свойственных платоническому влечению, то на следующей, эротической стадии подростку бывает трудно переступить внутренние барьеры в танцах, взаимных прикосновениях, даже если ему кто-то очень нравится. Мало того, если все же он пытается преодолеть себя и «форсировать» развитие отношений, то у него это выходит неестественно, неловко, и его избранник или избранница может потерять интерес к нему.

Вот какой сложный курс должен пройти каждый человек, чтобы приобрести необходимые партнерские качества. У человека, испытывающего трудности в начале половой жизни, как правило, обнаруживаются нарушения на одном из этапов развития. Эти нарушения можно условно разбить на две группы: недостаточность и помехи развития.

Так, при деформированном развитии полового самосознания формируется грубое психосексуальное нарушение — *транссексуализм*, когда девочка начинает считать себя мальчиком и, наоборот, мальчик — девочкой. В более старшем возрасте это отклонение в развитии становится необратимым, и специалистам приходится решать вопрос о хирургической смене пола. Так же отрицательно на психику ребенка влияет резкое осуждение и наказание за обнажение, сексуальные игры, детский онанизм.

При формировании мужского или женского стереотипа поведения мальчикам нередко прививаются, по сути, женские черты, ведь педагогическим идеалом мальчика является тихий, отзывчивый, послушный, умеющий выполнить домашнюю работу, тем более что многие воспитываются в неполной семье после развода родителей и мальчикам бывает просто *неоткуда* почерпнуть мужские манеры, мужской стиль поведения.

Девочкам, наоборот, нередко прививаются мужские черты: с детства им внушается, что они должны посвятить свою жизнь делу, преуспеть в выбранной профессии, стремиться к продвижению по службе, активно заниматься общественной деятельностью, спортом и т. п., а семья и дети приложатся.

Многие женщины предпочитают более престижные «мужские» профессии: работу руководителя, следователя или прокурора, хирурга или судебного медика, многие отдают предпочтение спортивному единоборству, включая дзюдо и карате, нежели эстетической гимнастике. Мужской стиль нередко проявляется и во внешнем облике: короткая стрижка, брюки, твердая мужская походка, курение, грубоватость манер. Подобные качества у представительниц слабого пола, конечно, могут способствовать установлению дружеских отношений с мужчинами, однако сексуальный контекст отношений при этом теряется, и в некоторых парах могут возникнуть трудности интимного характера.

Для успешного завершения психосексуального развития подростку необходима и некоторая практика общения с лицами противоположного пола. Речь, разумеется, не идет о половом акте. Наоборот, ранняя половая жизнь, не оказывая существенного физического вреда здоровью подростка, может неблагоприятно отразиться на формировании его как личности, ведь целый слой психических переживаний, связанных с влюбленностью и облагораживающих душу, при этом оказывается утерянным.

Яркая влюбленность значительно реже приводит к ранней половой жизни, чем основанные на сексуальном влечении поверхностные отношения. Если в подростковом периоде как мальчику, так и девочке категорически запрещается любое общение наедине, то в последующем, даже при наличии сильного взаимного чувства, возникают трудно преодолимые барьеры в отношениях.

Столь же пагубное влияние на формирование отно-

шения к лицам противоположного пола оказывают и конфликты между родителями, особенно сопровождающиеся взаимными оскорблениями и унижением, а также внушение с «профилактической целью» предвзятого мнения о сверстниках противоположного пола (по типу: «Все парни хотят от девушек только одного». Или: «Каждая девушка хочет заарканить, женить на себе...»).

Накладываясь друг на друга, «внешние помехи» приводят к грубым нарушениям психосексуального развития.

К сожалению, в приведенном письме недостаточно данных для точного суждения о причинах описанной виргогамии, но некоторые обстоятельства заслуживают внимания: во-первых, сравнительно позднее вступление в брак, ведь мы уже отмечали, что после 25—30 лет проходит свойственное юности повышенное половое влечение и начинать половую жизнь мужчине становится сложнее, во-вторых — это длительный период «жениховства», ведь обычно этот период составляет около года, а при более длительном дружеском знакомстве сексуальные интересы друг к другу нередко ослабевают, т. е. фиксируется своеобразный «бестелесный» стиль общения, в-третьих (только гипотетически), нарушение психосексуального развития, очевидно, свойственно обоим супругам, т. к. за 10 лет добрачного знакомства ни один из них не почувствовал и не тяготился тем, что их отношения «застыли» на одном уровне, в-четвертых, вопреки распространенному мнению, что сексуальные отношения для мужчины легче реализуются с любимой женщиной, многие не уверенные в себе молодые люди испытывают наибольшее волнение и опасение срыва именно с горячо любимым, высокозначимым человеком, когда ответственность за качество интимной близости выше, в-пятых, это длительный период полового воздержания и активное волевое подавление сексуальности в течение этого времени.

Совершенно безвредное для лиц молодого возраста,

половое воздержание оказывает временное ослабляющее действие на половую сферу мужчины зрелого и особенно преклонного возраста. В молодом возрасте стремление к близости и высокая сексуальная возбудимость поддерживаются избыточным уровнем половых гормонов в организме.

Этот механизм предусмотрен природой для облегчения начала половой жизни, ведь освоение нового требует и больших сил. Со временем в реализации половой функции все большую роль начинает играть привычка, стереотип, т. е. [illegible] предыдущий половой акт облегчает проведение [illegible].

Понятно, что при [illegible] половом воздержании прежний стереотип «забывается», а новый сложиться не может. Вот почему людям зрелого возраста, особенно с колебаниями качества сексуальных функций, необходима регулярная половая жизнь.

Нарушение психосексуального развития создает барьеры в интимном общении не только у мужчин, но и у женщин, которые проявляются как отсутствием удовлетворения в интимной жизни, так и невозможностью половой жизни вообще.

На первый взгляд женщина устроена так, что анатомических препятствий к интимной близости у нее быть не может, однако психологические барьеры подчас оказываются не менее серьезными.

«...В 19 лет меня пытались изнасиловать... И вот уже 2 года я замужем, но не живу половой жизнью. Это что-то страшное... Я не могу спокойно работать, учиться, постоянно думаю об этом. Мужа я очень люблю, он внимательный, добрый. Я обращалась к врачу, там очень грубо со мной обошлись. А может, и нормально, просто я взвинченная. Мне надрезали девственную плеву, но это не помогло.

При попытке проведения близости возникает ужасная боль и страх. К врачу обратиться еще раз я не могу,

не хочу еще раз нарваться на грубость. Мне и так очень тяжело. Что мне делать?»

Эта драматическая ситуация, к счастью, имеет хороший прогноз, и здесь, конечно, нужно обратиться к врачу, но только не к гинекологу, а к сексопатологу, ведь в таких случаях страдает не половая система, а психика.

Описанное состояние носит название «вагинизм». Вагинизм обычно развивается в тех случаях, когда сексуальный контакт ассоциируется с чем-то пугающим, ужасным. Помимо попытки изнасилования, к подобному же результату могут привести неверные представления о травмах во время полового акта, чрезмерной болезненности дефлорации, боязнь наступления беременности у особо впечатлительных женщин, а также страх заражения венерическим заболеванием. Иногда такая реакция возникает при виде возбужденного полового члена, когда его размеры оказываются больше, чем могла представить девушка.

Впрочем, бывают и другие причины вагинизма, в том числе и у женщин, имеющих сексуальный опыт. Чаще всего — это подсознательное нежелание близости именно с этим мужчиной, опасение того, что обнаружится утрата девственности, проявление подсознательного чувства вины при занятии онанизмом.

Кроме того, не следует забывать, что половой акт является двусторонним взаимодействием, и нередко чувства, переживаемые одним из партнеров, отражаются на сексуальной сфере второго.

Так, вагинизм может развиться, если женщина не имеет опыта интимных отношений, а мужчина ведет себя очень неуверенно, и его волнение передается ей.

Возможен и обратный процесс, когда сильное волнение женщины заражает мужчину, и у него ослабевает эрекция.

Первый интимный контакт вообще имеет важное значение в построении гармоничных сексуальных отношений. Здесь мы не будем касаться банальных вопросов

о нежелательности первого полового акта, да и интимных отношений в целом, в состоянии алкогольного опьянения, ранней половой активности, близости со случайным партнером и т. п.

Грубые сексуальные травмы, наподобие описанной в последнем письме, тоже являются исключением, а не правилом. Кстати, подобные экстраординарные случаи тоже далеко не всегда проявляются впоследствии половым расстройством. Во всяком случае, группа зарубежных исследователей, которые специально изучали уровень сексуальной адаптации в браке у женщин, которые до замужества подверглись изнасилованию, и женщин, которые начали половую жизнь в браке, не нашла существенных различий в состоянии половых функций исследованных.

Гораздо чаще проблема начала половой жизни связывается на страницах популярных медицинских изданий с трудностями первой брачной ночи. Расхожие представления об этих трудностях, к сожалению, подчас излагаются крайне упрощенно и сводятся к формуле: «Супружеская жизнь не должна начинаться с изнасилования».

Действительно, многие последующие трудности половой жизни супругов, воспринимаясь через призму этой формулы, выглядят примерно так: «В первую брачную ночь женщина ожидает нежности и ласки, а неопытный муж грубо проводит половой акт, причиняя ей боль и обиду, которая впоследствии долгие годы стоит между супругами, и женщина остается холодной в интимной близости».

Как удачно заметил один автор популярных книг для молодоженов: «В своей многолетней практике я еще не встречал варвара, который не был бы нежен со своей возлюбленной хотя бы в первую брачную ночь».

Истинным источником подобных проблем является не грубое, *а неумелое* проведение интимной близости. Конечно, если один из супругов испытывает сильное пол-

нение или страх перед первой интимной близостью, ее лучше отложить на несколько часов или день-два. Но и надолго затягивать дебют интимных отношений тоже нецелесообразно, так как длительное ожидание увеличивает первое напряжение и усугубляют ситуацию.

Если один из супругов обнаруживает, что другой оказался в затруднительном положении, не знает, что делать или как себя вести, то лучшей помощью ему будет деликатная подсказка. Сложнее, если оба супруга плохо представляют анатомию женских половых органов и «механику» полового акта. В таких случаях лучше обратиться к врачу, познакомиться с соответствующей литературой или, на худой конец, обратиться к более опытному другу.

Нецелесообразно посвящать в подобные проблемы близких родственников, особенно родителей, которые, как показывает жизнь, очень эмоционально реагируют на эту ситуацию и тем самым больше мешают, чем помогают ее разрешению.

Одной из самых частых причин, препятствующих введению полового члена и вызывающих болезненность у женщины, является неумение мужа найти вход во влагалище. В таких случаях женщине лучше взять на себя инициативу, так как ей проще сориентироваться в своих ощущениях. В тех случаях, когда подобные попытки оказываются безуспешными в течение нескольких дней, супругам желательно детально ознакомиться со строением половых органов друг у друга. Если подобные «исследования» сопровождаются взаимной лаской, они не вызывают никакого диссонанса в отношениях.

Среди проблем первой брачной ночи немалое место занимает и мучительный для некоторых мужей вопрос о целомудрии невесты. О том, что целомудрие — это не анатомическая, а моральная категория, мы уже говорили вначале, пытаясь доказать, что сохранность девственной плевы не может являться гарантией моральной чистоты женщины. Отсутствие болезненности и кровянистых вы-

делений при первом половом акте, считающееся доказательством порочности невесты, вовсе не является таковым, и на него нельзя ориентироваться.

Не менее, чем в 1/3 случаев дефлорация проходит практически безболезненно и без заметных выделений. Кроме того, нередко встречаются такие анатомические особенности девственной плевы, которые позволяют женщине вести полную жизнь без нарушения ее целости.

В прошлые века, когда требовались обязательные доказательства [illegible] невесты, некоторые опытные в сексуальном [illegible] женщины находили способы вывести в заблуждение «семейную экспертизу».

Если после дефлорации сохраняется легкая болезненность во время полового акта, то она требует осторожного, бережного его продолжения. Более сильная болезненность, которая встречается редко и препятствует продолжению полового акта, свидетельствует о том, что интимную жизнь нужно прекратить на несколько дней, не исключая в этот период проведения взаимных ласк.

Обратная ситуация, когда супруги практически не живут половой жизнью или крайне необычно проводят половой акт, но при этом считают, что в их интимных отношениях все благополучно, встречается очень редко. На прием к врачу их обычно приводит жалоба на бесплодие, и при детальном расспросе выясняется, например, что они проводят половой акт без введения члена во влагалище, только соприкасаясь половыми органами, или мужчина вводит половой член и лежит неподвижно, не проводя фрикций и не достигая семяизвержения.

Конечно, представленные здесь рекомендации вряд ли помогут в тех случаях, когда сформировалось стойкое нарушение сексуальной функции, но типичные трудности интимных отношений, связанные с неопытностью супругов, они, в известной мере, понять и преодолеть помогут. И тогда не исключено, что после серии неудач очередная брачная ночь станет первой.

ПОЧЕМУ НАРУШАЕТСЯ ЭРЕКЦИЯ?

«...Мне 25 лет, работаю инженером в колхозе. Встретил девушку, полюбили друг друга, собираемся жениться. Но у меня большая беда. Я чувствую, что у меня развивается импотенция. Я еще, может быть, не полный импотент, но чувствую, что удовлетворить ее как женщину не смогу. Она о моей беде еще не знает: я ей не говорил, а интимной близости у нас не было. Помогите мне или подскажите, куда можно обратиться за помощью».

«...Мне 30 лет, женат, имею двоих детей, работаю преподавателем. Семейные отношения хорошие, но недели 3 назад почувствовал, что не могу жить с женой половой жизнью из-за того, что не наступает эрекция. Что делать? Причин для этого совершенно нет никаких. Куда мне обратиться? Если в больницу, то к какому врачу? К врачу вроде стыдно, так как меня в городе знают. Помогите мне, пожалуйста, чем быстрее, тем лучше».

«...Я живу один, у меня нет семьи, и все из-за того, что у меня страшная болезнь — половая слабость. Мне 63 года, и так хотелось бы еще быть мужчиной в полном смысле этого слова. Если можете, помогите мне, если не поздно.

С надеждой, ветеран Великой Отечественной войны».

Эти три письма приведены вместе не случайно. Трех мужчин разного возраста объединила на первый взгляд одна и та же беда — нарушение эрекции.

В большинстве случаев такое нарушение не является проявлением болезни и может наблюдаться при переутомлении, высоком нервном напряжении, семейных конфликтах и других случайных обстоятельствах. Если мужчина при этом не проявляет большой озабоченности и тревоги, то колебания качества эрекции самостоятельно проходят после непродолжительного отдыха.

В тех же случаях, когда случайная неудача вызывает бурную эмоциональную реакцию, перед следующей попыткой близости появляется неуверенность в своих силах, боязнь потерпеть фиаско, и развивается так называемый *«невроз ожидания неудачи»*.

Впрочем, невроз ожидания неудачи с нарушением эрекции может развиваться не только при случайных неудачах в интимной близости, но и в тех случаях, когда, скажем, мужчина совершенно здоров, а женщина по каким-либо причинам не получает удовлетворения от интимной близости. Мужчина, страдающий неврозом ожидания неудачи, боится всего, что связано с половой жизнью: себя, с тревогой контролируя напряжение полового члена во время интимной близости и представляя, как он оскандалится, женщину, которая представляется ему «сексуальным вампиром» и которую, естественно, он никогда не сможет удовлетворить, и, наконец, всей обстановки интимной близости, которая превращается для него в «лобное место».

Для того чтобы представить возможные механизмы развития нарушений эрекции, обратимся к физиологии этого процесса. Как известно, половой член состоит из 3 пещеристых тел: 2 из них располагаются сверху, а третье — под ними, в нем проходит мочеиспускательный канал, и оно заканчивается головкой полового члена.

Если мужчина оказывается в ситуации, когда возможна интимная близость, то под влиянием психических факторов, внешних и внутренних впечатлений (собственного опыта) у него возникает половое возбуждение. При этом резко увеличивается количество крови, протекающей через половой член. Под влиянием усиленного кровотока расправляется и заполняется кровью разветвленная сеть специальных полостей, расположенных внутри каждого кавернозного тела. В результате возникает напряжение полового члена, он в несколько раз увеличивается в объеме и становится плотным. Чем больше возбуждающих впечатлений поступает в центральную

первую систему мужчины, тем быстрее и легче наступает эрекция. И наоборот, если начинают преобладать отрицательные впечатления, возбуждение тормозится и эрекция исчезает.

К таким отрицательным, тормозящим факторам относится: отсутствие опыта интимных отношений, неудачи в прошлом, появление страха или тревоги, которые конкурируют с половым возбуждением и угнетают его, неправильное поведение женщины — длительное уклонение от близости, безучастность во время интимных ласк, ее замечания или упреки в адрес партнера или просто неожиданная, не относящаяся к интимной близости реплика.

Понятно, что при случайной связи вероятность различных неожиданностей в поведении женщины значительно увеличивается. К числу таких ситуаций прибавляется страх венерического заболевания, непредполагаемая развязность женщины, ее повышенная требовательность и т. п. Немаловажна и сама обстановка проведения интимной близости, так как недостаточная уединенность и дефицит времени оказывают выраженное отрицательное влияние на половую возбудимость как мужчины, так и женщины.

Вот почему половая жизнь в браке всегда оказывается стабильнее, безотказней, чем в случайных встречах. Поэтому и любые попытки «проверить себя на стороне» при сомнениях в своей половой способности обречены на неудачу, тем более что внебрачные связи являются палкой о двух концах: если мужчина встречается с молодой, очень привлекательной женщиной, его угнетает чувство ответственности, а если встречается с доступной, но малопривлекательной партнершей — тормозится половое влечение, и возбуждение оказывается недостаточным.

Вторая особенность эрекции состоит в том, что эта функция является автоматической, т. е. впрямую не зависит от воли и желания мужчины. Наоборот, любые попытки сознательно усилить эрекцию каким-либо путем

(усилием воли, напряжением мышц промежности и т. п.) приводят к обратному результату: под воздействием этих помех автоматизм эрекции нарушается.

Интенсивность напряжения полового члена во время полового акта зависит от возраста мужчины. До начала регулярной половой жизни и в течение «медового месяца» эрекция легко возникает от одной мысли о половом акте и в ситуациях даже поверхностного контакта (например, в переполненном автобусе, на пляже, во время танца, в переполненном автобусе и т. п.) с женщиной. Возникающая при этом эрекция отличается продолжительностью и, как правило, бывает полной, т. е. при эрекции одинаково заполняются кровью все три пещеристых тела, головка полового члена приобретает твердость, а сам он — упругость.

Еще одной особенностью молодого возраста является то, что период невозбудимости после полового акта сравнительно короткий, а с возрастом он значительно увеличивается.

В зрелом возрасте, при выходе из периода юношеской сверхвозбудимости, эрекция возникает реже, для ее появления требуется больше времени.

До начала полового акта эрекция обычно бывает неполной, т. е. нижнее пещеристое тело и головка полового члена напрягаются слабее, чем раньше. Эти изменения являются совершенно закономерными физиологическими процессами, и если до начала полового акта эрекция достаточна для введения полового члена, то это считается нормальным и не должно вызывать беспокойства у супругов. Некоторая мягкость головки полового члена является своеобразным «буферным» механизмом, который предотвращает травматизацию половых путей женщины, эластичность которых с возрастом уменьшается.

Кроме того, если в молодом возрасте эрекция возникает только под влиянием психических факторов, без дополнительных воздействий на эрогенные зоны половых органов, то в зрелом возрасте мужчина испытывает потребность в ласке, которая ускоряет наступление эрекции,

улучшает ее качество. В некоторой степени интенсивность эрекции зависит от ритма половой жизни: при частых половых сношениях она оказывается несколько слабее, при перерыве в несколько дней эрекция заметно усиливается, а при очень продолжительных перерывах также может наблюдаться ее ослабление. Вот почему регулярная половая жизнь — лучший способ профилактики любых ослаблений эрекции.

Некоторые виды самцов имеют такое строение полового члена, которое позволяет осуществить введение его в половые пути самки без эрекции, и тогда возникающая эрекция выполняет роль своеобразной пробки, препятствующей вытеканию семенной жидкости после ее выделения.

У многих животных самец имитирует половой акт и совершает совокупительные движения без малейшей эрекции, которая появляется позже, обеспечивает введение полового члена и завершение полового акта.

К сожалению, некоторые мужчины полностью прекращают все попытки интимной близости при возникновении малейшего, а иногда и воображаемого ослабления эрекции. Другие вообще не решаются приблизиться к женщине, если у них заранее не наступила эрекция. Подавляющее большинство мужчин склонны переоценивать значение эрекции для удовлетворения женщины в интимной близости. В силу сказанного ранее о значении размеров полового члена для получения женщиной оргазма, качество эрекции не имеет при этом решающего значения.

Однако считающий себя недостаточно сильным мужчина в обстановке интимной близости держится скованно и напряженно, и это вызывает встречное охлаждение женщины. Некоторые женщины расценивают недостаточную возбудимость мужа как ослабление любви с его стороны, утрату собственной привлекательности и дают эмоциональную реакцию больше на это, чем на изменение качества эрекции.

Таким образом, в основе одинаковых по форме нарушении эрекции могут лежать самые различные механизмы, и разобраться в них под силу только квалифицированному врачу-сексопатологу.

О ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПОЛОВОГО АКТА

«...Я давно [illegible] с одной девушкой, почти 4 года. Наши отношения [illegible] вышли в большее, чем дружба. Порой случается, [illegible] моя подруга требует близости, а я... не могу. Да! Как [illegible] прискорбно!

Поначалу все было нормально: мы просто целовались, и было хорошо. Но однажды у меня в процессе поцелуев, во время эрекции, привычной в этих случаях, вдруг произошла эякуляция. В первый раз я практически не испугался, подумал, мало ли как бывает: «Что естественно, то не безобразно». Но потом это повторилось и продолжается до сих пор.

Я считал, что 2 года армии, 2 года воздержания внесут какую-то ясность в этот вопрос, но, увы!.. Прочитал немало литературы по поводу половых отношений, но не нашел спасительного ответа. Мало того, я ходил к местному урологу, но он оказался специалистом не этой области. Ездил я и в областную поликлинику, но оттуда меня просто послали, т. к. «не по месту жительства обратился». На этом все и кончилось, и теперь я в отчаянии. Я редко болею, никогда не курил, не пью, о наркотиках только по телевизору знаю. С женщинами контакт имел раз 5, и то задолго до этого знакомства. Не знаю, что и делать теперь. И расстаться нам невозможно. Думаю, что в 22 года рано считать себя неспособным.

Посоветуйте хоть что-нибудь! Я очень жду помощи!»

Это письмо приглашает к обсуждению весьма актуального для многих супружеских пар вопроса о продолжительности полового акта. На многочисленные обращения читателей, содержащие такую же просьбу, проще всего было бы привести нормальные показатели продол-

жительности полового акта, а всех, у кого они выходят за пределы нормы, адресовать к врачам-сексопатологам.

Однако врачебная практика достаточно часто представляет такие парадоксальные случаи, когда при нормальной продолжительности полового акта у мужчины его жена остается неудовлетворенной, и, наоборот, нередки случаи полной гармонии супружеских отношений при патологическом укорочении или удлинении полового акта.

Если при нарушениях эрекции, а точнее, колебаниях ее интенсивности физическая удовлетворенность женщины во время полового акта практически не страдает, то уменьшение продолжительности полового акта заметно сказывается на способности женщины испытывать оргазм. Впрочем, многие мужчины это понимают:

«...Мне 31 год. В 27 лет я женился и недавно развелся. У меня сын — 3,5 года, которого я очень люблю, по сей день душевно переживаю и думаю только о сыне.

Моя жена вышла замуж и живет с другим. До женитьбы я половой жизнью не жил, а как стал жить с женой, стал замечать, что у меня очень слабый организм — очень быстро происходит семяизвержение. Даже в подготовительный период, когда еще не приступил к половому акту, у меня может произойти семяизвержение. Хотя половой акт с женой у меня был почти каждый день, семяизвержение наступало буквально через несколько секунд. Я старался себя сдерживать, но у меня ничего не получалось. Я понимаю, конечно, женщин, которые говорят, что если муж жену не удовлетворяет, то зачем такой муж нужен, то, что им природой дано, то они и требуют.

Что мне сделать, чтоб организм стал такой, как у всех нормальных мужчин?»

Если автору первого письма может оказаться достаточным вступить в брак и начать регулярную половую жизнь, так как 2 года воздержания по могли решить его проблем, ведь при половом воздержании продолжитель-

ность полового акта уменьшается, то данные, приведенные во втором письме, несомненно, свидетельствуют о половом расстройстве, и здесь совершенно необходима помощь врача.

Вместе с тем автор второго письма обнаруживает очень распространенное заблуждение, когда полагает, что быстрое протекание полового акта — это признак слабости организма. На самом деле во всей живой природе половой акт всегда протекает достаточно быстро, ведь во время него животные практически беспомощны и легко становятся объектом нападения хищников.

Следовательно, уже в механизмах естественного отбора заложен принцип, по которому чаще выживают и размножаются особи с оперативным протеканием полового акта. При исследовании продолжительности полового акта у здоровых молодых мужчин выяснилось, что чем сильнее мужчина, тем, при прочих равных условиях, быстрее он возбуждается, чаще проводит половые акты, но продолжительность каждого полового акта у него оказывается меньше, чем у мужчины более спокойного в половом отношении.

Продолжительность полового акта существенно зависит от возраста.

В период незавершенного созревания, когда возбудимость еще не достигла предела, половой акт может оказаться достаточно длительным, а затем она сокращается, достигая минимума к 22—23 годам.

После 26—30 лет продолжительность полового акта постепенно увеличивается, так как половая возбудимость с возрастом понижается. Наиболее тесно продолжительность полового акта связана с ритмом половой жизни, а точнее, с частотой семяизвержений, потому что, помимо половых актов, должны учитываться поллюции и занятие онанизмом.

Эта зависимость получила название «закон силовых отношений», который наиболее ярко проявляется в том, что при повторных половых актах в течение суток, т. е.

при сексуальном эксцессе, продолжительность каждого последующего увеличивается по сравнению с предыдущим в 1,5—2 раза. При половом воздержании продолжительность полового акта резко сокращается, и нередко после возвращения из командировки жена подозревает мужа в неверности только потому, что у него наступает заметное укорочение полового акта, как раз свидетельствующее о его безгрешности.

Между тем, обнаружив укорочение полового акта, некоторые мужчины приходят к выводу, что они «переутомились» и нуждаются в отдыхе, т. е. в перерыве в половой жизни. Понятно, что после такого отдыха продолжительность полового акта уменьшается еще более. С целью увеличения продолжительности полового акта одни мужчины проводят его утром, так как сразу после пробуждения возбуждение нарастает не так быстро, другие совершают периодические остановки во время близости и дожидаются, пока возбуждение немного спадет, третьи предпочитают проводить половой акт с презервативом, так как при этом головка полового члена раздражается меньше, четвертые занимают нижнюю позицию во время близости, полностью передают инициативу жене, а сами, расслабившись, пытаются отвлечься, пятые решают в уме арифметические задачи или думают о служебных делах.

«...Мы с мужем поженились по любви, была вся романтика и чистота в наших отношениях. Мне было 22, ему — 24 года. После ЗАГСа я оказалась в другой республике, вдали от родных и знакомых, в чужой семье, в комнате 14 кв. м, где, кроме нас с мужем, жили его мать и брат с сестрой.

Сейчас мы прожили 30 лет, есть квартира, достаток, 3 дочери, 2 зятя и 2 внука. Все считают, что у меня идеальный муж, великолепная семья, хорошие дети. А я считаю, что более несчастного человека, чем я, нет. Порой мне кажется, что все мои муки и страдания закончатся только с моей смертью.

В 53 года мне не перечесть своих болезней, самая страшная из них — это бронхиальная астма и нерв. Идет ежедневная борьба за глоток воздуха. Похожа в сейчас на человека, который придавил руку, но вместо того, чтобы освободить ее, глотает обезболивающее.

Живем мы с мужем половой жизнью 1 раз в неделю, а закончить он может половой акт, не начиная его, ког- когда вводит [illegible] член во влагалище. И очень ребяч- бывает удач[illegible]. Р[illegible] я и считаю причиной моих бо- лезней. Он бы[illegible] 3 у различных врачей, но серьезно не лечился. Сей[illegible] стал прибегать к алкоголю, счи- тает, что это [illegible].

Я не знаю, [illegible] людей обращаются к Вам с по- добной бедой, но, думаю, нашего возраста немного, ме- шает ложное понятие об интимной жизни. Думаю, боль- ше расходятся или терпят наподобие меня».

В этом письме представлен наихудший способ решения проблемы — с помощью спиртного. Действительно, небольшие дозы спиртного могут оказывать успокаивающее действие и способствовать увеличению продолжительности полового акта. Однако систематическое употребление спиртного резко нарушает отношения в семье, и преимущества алкоголя в качестве «стимулятора» половой жизни теряются. Впрочем, все перечисленные способы удлинения полового акта не очень надежны и целесообразны.

Какова же нормальная продолжительность полового акта у мужчины?

С учетом всего сказанного понятно, что она может определяться только при регулярной половой жизни. Специально выполненные измерения показали, что она должна составлять не менее 1 минуты, в течение которой мужчина делает не менее 20 фрикций.

Максимальная продолжительность полового акта в этих исследованиях составляла 270 фрикций, а средняя продолжительность — приблизительно 2—3 минуты, в течение которых мужчина проводит около 60 фрикций.

Разумеется, этой продолжительности совершенно недостаточно для удовлетворения женщины, так как она нужна в среднем в 10—15 минутах целенаправленной стимуляции эрогенных зон. Столь значительное время, необходимое для достижения женщиной оргазма, отнюдь не является, как это принято считать в мужской среде, показателем повышенной сексуальности женщины. Точно так же, как и мужчины, более темпераментные женщины возбуждаются значительно быстрее. Правда, при продолжительной совместной жизни женщина отчасти приспосабливается к свойственному мужчине стереотипу проведения близости, и сексуальная разрядка наступает у нее, как правило, все легче и быстрее. Отчасти это достигается за счет того, что мужчина подбирает более эффективные ласки и формы проведения близости, а отчасти и сама женщина избавляется от многих предрассудков, начинает вести себя естественно и просто, что и ускоряет концентрацию возбуждения.

И все же основным резервом удовлетворения женщины является отнюдь не увеличение продолжительности полового акта у мужчины, а достаточная подготовка женщины к близости за счет *предварительных ласк*.

Многие женщины, у которых оргазм наступает исключительно при стимуляции клитора, никогда не достигают разрядки во время полового акта, как бы долго он ни продолжался. В этих случаях возможны несколько вариантов гармонизации отношений, наилучшим способом является проведение дополнительных ласк, в том числе стимуляция клитора во время полового акта.

Если по каким-либо причинам этот вариант оказывается трудновыполнимым, то тогда остаются ласки после наступления семяизвержения у мужчины или до введения полового члена, продолжающиеся до наступления полной разрядки у женщины.

Самым худшим из всех вариантов является полное

бездействие. Обычно оно глубоко ранит женщину, задевает ее самолюбие, расценивается ею как эгоизм мужа.

Рассмотрим еще одно письмо.

«...Дело в том, что у мужа очень быстро заканчивается половой акт, буквально за несколько секунд, и чем дальше, тем половой акт все короче и короче. Муж каждый раз очень огорчается, волнуется за меня. И хотя я ни разу не [illegible] попрекнуть его, а наоборот, только успокаивала, говорила, что все образуется, но ведь как тяжело [illegible] переживать все это!

Казалось бы, у нас полная гармония, особенно в половом смысле. Родство душ и тел, если можно так выразиться, и нас спокойно можно назвать счастливой семьей. Женщина я самая не «холодная», иногда возникает желание испытать все, утиться, так сказать, интимной жизнью, чтобы быть усталой, удовлетворенной и счастливой, но я не хочу, не хочу изменять своему мужу, он не заслуживает этого. Но и переживать, «утихомиривать» свою возбужденную плоть каждый раз очень тяжело. Знаете, это что-то вроде ложки дегтя в бочке меда.

Помогите нам, пожалуйста!»

Этой семье удается сохранить добрые отношения, но это дается ценой нарастающего нервного напряжения, которое пока еще преодолевается женой. Конечно, этой супружеской паре необходима квалифицированная медицинская помощь, и чем скорее она будет оказана, тем лучше.

Одним из важнейших условий полного излечения таких состояний является активное участие в лечении жены пациента. Не исключено, что в процессе лечения врачу придется рекомендовать супругам изменить ритм половой жизни, использовать некоторые виды интимных ласк и, главное, сообщить обоим супругам информацию относительно индивидуальных особенностей каждого, рассеивающую взаимные заблуждения.

Ваше счастье — в ваших руках!

КУДА ДЕВАЮТСЯ ЧУВСТВА?

«...Мне 26 лет, по специальности — экономист, живу в районном центре. В 20 лет окончила институт. Замуж вышла в 21 год, есть сын. И все бы хорошо, но в жизни нашей есть такая беда, которую ничем, видимо, не исправишь. Поэтому хочу спросить у Вас совета, что мне делать?

Дело в том, что мы с мужем различны по темпераменту. Почти с самого начала нашей совместной жизни я стала понимать, что что-то у нас не так. Муж мой здоров. В первые месяцы после свадьбы все было вроде нормально, но регламент интимных встреч устанавливал всегда он.

Встречались в постели почти каждый день, не более 1 раза.

Сейчас, через 5 лет, его естественная потребность в интимных отношениях 1 раз в 2—3 недели. Для меня это трагедия. Я не знаю, как и что предпринять, чтобы это было чаще, но такая интимная жизнь меня не устраивает. Я чувствую, что скоро совсем охладею ко всему. Пыталась с ним говорить на эту тему, он меня оскорбляет, говорит, что я не могу хотеть, что это только он хочет.

У меня издерганы нервы только по этой причине, сколько я слез ночами пролила. И не могу решиться на развод, жалко сына, да и на работе неприятностей не оберешься. Мне жалко мужа, но чувствую, что все равно к добру наш брак не приведет.

Постоянно болею: невралгия тазовых нервов, воспаление придатков, а ведь у меня всего 1 роды были, ни абортов не делала, ничего вредного не применяла, откуда все эти болезни?»

В этом разделе речь пойдет не о болезнях, хотя без посторонней помощи супружеские пары далеко не всегда находят выход из создавшихся ситуаций. До последнего времени обращение за помощью в подобных случаях встречалось редко, ведь, по сути дела, оба супруга

здоровы и речь идет на первый взгляд лишь о каком-то чудовищном различии их темпераментов. Но два факта не могут не обратить на себя внимание в этом письме: во-первых, очень низкая для молодого мужчины половая активность и, во-вторых, очень бурная эмоциональная реакция со стороны женщины на это обстоятельство.

Самый спокойный от природы в сексуальном отношении мужчина не перегрузок и при нормальных отношениях в семье до 40—45 лет проводит около 2 половых актов в неделю. А семье темпераментные женщины вполне удовлетворяются такой активностью, если в интимных отношениях царит гармония.

Рассмотрим еще одно письмо и постараемся ответить на эти вопросы.

«...Мне 27 лет, женат уже 7 лет, растет прекрасная дочка, ей уже 6 лет. Живем мы в небольшом северном городишке, и обратиться за помощью не к кому.

До рождения ребенка мы с женой жили хорошо. И вдруг после рождения дочки она изменилась: стала безразличной к интимной жизни, мне кажется, у нее даже отвращение или презрение какое-то появилось к сексу. На одну ночь становится нормальной женщиной, а потом — опять месяцами начинается мучение, до следующего проблеска.

И не дай бог ей напомнить о том счастливом дне, она сразу обижается, как бы стесняясь своего поведения. Не думайте, что я не пытался что-либо изменить, но она считает, что все нормально. Я люблю ее, люблю дочку, но чувствую, что могу ей изменить, уже не в силах себя сдерживать. Хотя она иногда говорит: «Найди себе другую, которая бы тебя удовлетворяла, и живи с ней», — я понимаю, что это от злости.

Но я боюсь, что такое когда-нибудь случится».

Здесь аналогичная ситуация, разве что муж и жена поменялись местами. Если бы супруги, на которых жалуются авторы писем, с самого начала избегали интимной

жизни и не проявляли бы особой страстности, то все можно было бы списать на их врожденные качества.

Но в данном случае интимные отношения в обеих супружеских парах начинались вполне благополучно. Что же произошло и куда девались чувства?

Один из основоположников современной сексопатологии, профессор В. В. Иванов назвал такой вид нарушения супружеских взаимоотношений «дисгармонией в результате *взаимного опрощения полов*». Под этим подразумевается, что тесное сожитие под одной крышей, когда каждый предстает перед других не только с «парадного подъезда», но и с «задворок бытия», приводит к утрате яркости восприятия супруга как сексуального партнера. Так, для женщины муж постепенно становится бесполой рабочей силой, которую можно использовать лишь для переноски тяжестей и прочих утилитарных целей. В аналогичной ситуации и жена начинает восприниматься мужем как кухарка, прачка, воспитательница детей.

Развитию подобного стереотипа отношений во многом способствуют психологические перемены, подсознательно происходящие с каждым супругом вскоре после вступления в брак.

До свадьбы каждый из супругов, естественно, стремится предстать перед другим с лучшей стороны, следит за своей внешностью, тщательно избегает дурных манер и т. д. После вступления в брак ситуация нередко меняется, в отношениях супругов проступает «эффект нижнего белья».

К сожалению, в популярной сексологической литературе его нередко трактуют весьма поверхностно и буквально, сводя сложнейшие психологические изменения к тому, что жена появляется перед мужем в бигуди и нестиранном халате, а муж в ответ демонстрирует ей свою небритую щетину и стоптанные тапочки.

Конечно, внешний вид имеет определенное значение в возникновении у партнера импульса к интимной близо-

сти, однако не станешь же мыть посуду в вечернем платье или ремонтировать унитаз во фраке. А наш быт, к сожалению, не освобождает супругов от этих обязанностей.

В супружеской жизни происходит смена восприятия внешних достоинств человека цельным восприятием его личности во всей полноте, и при отчуждении супругов именно это восприятие в чем-то и страдает.

Чаще всего подобное отчуждение со стороны одного из супругов наступает тогда, когда он был вынужден в чем-то переступать через себя, например, ему что-то не понравилось в стереотипе интимных отношений, он пытался перебороть это в себе молча, вместо того чтобы откровенно обсудить свои трудности с партнером, самым близким и дорогим ему человеком, к тому же заинтересованным в установлении гармоничных отношений.

Со стороны мужчины за таким поведением могут стоять старые, тянущиеся из подросткового возраста переживания своей несостоятельности, скажем, недостаточного размера половых органов, и он своеобразно маскирует эту проблему, включая психологическую защиту и подменяя ее другой: «Мы просто редко нуждаемся в этом».

Такие проблемы встречаются отнюдь не только в малообразованных и низкокультурных семьях.

«...Замужем 10 лет, брак повторный по страстной обоюдной любви. Двое детей. Супруг — талантливый врач, серьезный ученый. Говорит мне, что в браке с нашим стажем сексуальные отношения, по признанному мнению и терминологии сексологов, «мастурбация инвагина». Неужели это так? Или садизм? Или симптом беды? Если норма, по жестко сказанная, что же, переживу».

Сразу раскроем загадочный медицинский термин: «мастурбацио ин вагина» в дословном переводе с латыни: «онанизм во влагалище» и должен означать, что че-

рез десять лет супружества половые отношения теряют всякий эмоциональный смысл. Правда, следует поправить коллегу, ибо этим термином обозначаются половые отношения не почтенной супружеской пары, а половой акт с нелюбимым человеком.

Некоторые физиологические предпосылки к такому типу поведения со стороны мужчины, разумеется, есть. Это уже упомянутое окончание у мужчины после 25—30 лет периода юношеской сверхвозбудимости, с которым некоторым мужчинам чрезвычайно трудно смириться. Если раньше мужчина проводил близости почти ежедневно, а иногда и несколько раз в течение суток, то в периоде зрелой сексуальности эта способность теряется, и внутренний импульс к близости появляется значительно реже и требует известной психологической настройки.

Воспринимая половой акт в этих новых условиях как некое искусственное самовозбуждение, мужчина удлиняет промежутки между близостями, и тогда после воздержания они протекают более эмоционально. Такая частота воспринимается им как потолок собственных возможностей.

Если такой режим относительно редких близостей существует несколько лет, то этот стереотип фиксируется, и перейти на более интенсивный ритм половой жизни становится трудно без существенного толчка извне.

Кроме того, каждый мужчина имеет свои индивидуальные особенности, вкусы, предпочтения, и в самом грубом приближении можно выделить 4 типа сексуального поведения мужчины: *игровой* тип, характеризующийся тем, что каждую интимную близость он стремится провести изобретательно, внося максимум разнообразия и новшеств, так как основной его целью является удовлетворение партнера; *гомеостабилизирующий* тип, который характеризуется тем, что проводит близость только при возникновении настоятельной внутренней потребности, при этом сама близость рассматривается как нечто мешающее, отвлекающее от дел, этот тип часто свойствен ученым,

общественным деятелям; *шаблонно-регламентированный* тип, характеризующийся однообразным, стандартным проведением близости, стремящийся избегать всяких новшеств, как правило, соблюдающий строго определенный ритм полового общения; *генитальный* тип, характеризующийся скептическим отношением к эмоциональным нюансам интимной близости, для которого внутренний импульс влечения является сигналом к поиску доступного сексуального партнера. Из этих четырех типов полового поведения мужчины как раз гомеостабилизирующий тип склонен к легкому отказу от половой жизни при увлеченности работой или возникновении проблем в отношениях супругов.

Несколько иные причины прослеживаются в охлаждении женщины по отношению к интимной жизни супругов. Одной из таких причин является то, что в начале супружеских отношений некоторые женщины, не испытывая серьезного влечения к близости и не начав переживать оргазм, тем не менее сознательно играют роль страстных натур, желая промпоопировать мужу.

К несчастью, имитация страстности и даже инсценировка оргазма не только ничего не дает женщине, но понижает ее реактивность и вводит в заблуждение супруга, который не видит необходимости как-то улучшать и без того прекрасные интимные отношения. Отказаться от этой практики через некоторое время женщине становится очень трудно, так как она будет вынуждена как-то объяснить мужу происшедшие перемены или признаться в неискренности.

Поскольку и то, и другое связано с угрозой ухудшения отношений, то естественным путем разрешения подобной ситуации являются беременность и роды или какое-либо длительное заболевание, после которых женщина как бы утрачивает чувственность. Но, видя, что муж очень расстроен, она иногда возвращается к прежнему стереотипу, сожалея потом об этом и попадая в безвыходную ситуацию, так как муж начинает списывать все

непонятные для него события за счет причуд ее организма.

Известны и другие причины изменения сексуальной реактивности женщины после родов. Если от начала вполне гармоничных отношений в браке до наступления беременности проходит сравнительно небольшой срок, то сложившийся стереотип не успевает зафиксироваться, а во время беременности сексуальность женщины значительно понижается, в конце беременности и после родов следует длительный перерыв в половых отношениях. Все это затрудняет восстановление прежних сексуальных отношений после родов.

Кроме того, у многих женщин наступает эмоциональная переориентация на ребенка, особенно если он ослаблен и часто болеет.

Этот период реконструкции семейных отношений после рождения ребенка писатель Ю. Б. Рюриков называет вторым кризисным периодом в жизни семьи. Такому отчуждению нередко способствует сложность в отношениях жены и родителей мужа, недостаточное участие мужа в домашних делах и другие психологические моменты, за которые жена подсознательно наказывает мужа отказом от близости.

Наиболее неблагоприятной причиной такого охлаждения в интимной сфере является появление симпатии на стороне. Это совсем не означает, что у супруга или супруги «завелся» любовник, ведь нередко при появлении внебрачной связи изменяющий супруг становится подчеркнуто нежен и обходителен, отнюдь не чурается интимной близости и в целом ведет себя настолько положительно, что пострадавший супруг предпочитает узнавать об этом последним.

Именно об этом пишет нам в следующем письме одна женщина. Попробуем прочитать это непростое письмо без предвзятости и вдуматься в его содержание.

«...Считать женщину, вообще личность, довольствующуюся малым (сексом), бездуховной — правильно ли это?

В современном обществе, где трудно найти свободного от брака мужчину (хороших не бросают, плохие нам не нужны, а вдовцов на всех не хватает), приходится пользоваться чужим мужем, хорошо понимая, что семья — незыблема, ни на что большее, чем интимная близость, претендовать не могу. Так неужто же так обманывать природу — не иметь совсем и малого?

А если, прожив более 20—25 лет, мужчина больше не чувствует потребности быть с женой в интимной близости, а другая женщина влечет настолько, что отказать себе в радости [illegible] испытать угасшее чувство он не в состоянии, [illegible] он должен заставить мутро молчать, только бы соблюсти правила семейной верности?

Он накажет этим себя, желанную женщину. Как быть в такой ситуации? Считать ли женщине себя виновной в том, что имеет чужого мужа, не отнимая ничего, кроме мужчины, в чужом муже? Да, женщина страдает, что не может без оглядки, свободно гулять под руку, ходить вместе в кино, театры, на концерты, но и отказать себе в малом, требуемом природой, будет ли это справедливо? В молодые годы я так не рассуждала. Критиковала женщин, которые «разбивали» семью.

Теперь, когда перевалило далеко за 40, изменился взгляд на этот вопрос. Одиночество не красит, если муж жене как мужчина не нужен, возраст берет свое, почему бы женщине помоложе не осчастливить еще не угасшего мужчину, рассеивая и свое одиночество?

Об этом не говорят, не пишут, это скрывают, но ведь это существует в реальной жизни. Осуждать ли нам женщину за то, что не нашелся на ее долю сколько-нибудь положительный мужчина, что, устав от жизни, она позволила себе расслабиться?»

Подобную проблему поднимал на страницах «Литературной газеты» Леонид Жуховицкий и был бит за это общественным мнением. В этой, увы, весьма распространенной ситуации можно обвинять всех, а можно всех и пожалеть, если вспомнить старинную мудрость, глася-

шую, что «каждый живет такой жизнью, какую он заслужил», то судьба каждого в этом любовном треугольнике оказывается одинаково незавидной.

Жена, которая в длительном и устойчивом браке не смогла сохранить гармонию в интимных отношениях и теперь вынуждена мириться с ситуацией, чтобы не потерять большего; соперница, которая, не сумев построить собственного счастья, вынуждена довольствоваться суррогатом отношений и подводить под них оправдательную теорию, понимая ее зыбкость; муж, который вынужден лгать и изворачиваться, оказавшись «меж двух огней», и преодолевать муки совести, опасаясь репрессий со стороны общественного мнения.

Недаром медицинская статистика свидетельствует о том, что подобные ситуации довольно часто оканчиваются для мужчины инфарктом миокарда.

У мужчин существует «опасный» возраст, который начинается в 50—55 лет. В этот период начинает снижаться половое влечение, отражая переход от зрелости к увяданию, что некоторыми мужчинами встречается панически, поскольку олицетворяет для них наступление старости и окончание активной жизни. Эта категория мужчин стремится всеми доступными способами сохранить половое влечение, в числе которых, как правило, появление альянса с молодой, привлекательной, сексуально активной женщиной, в котором он с полной отдачей играет роль более молодого человека.

Предотвратить эмоциональное отчуждение в сфере интимных отношений, описанное авторами этих писем, может помочь только одно: гармоничные интимные отношения, создаваемые и поддерживаемые усилиями двоих, опирающиеся на знание психофизиологических особенностей каждого возрастного периода.

О ЖЕНСКОЙ ХОЛОДНОСТИ

...Вам пишет женщина, которая книг по психологии не по своей жизни начиталась, поскольку работаю в библиотеке уже 18 лет, разговоров с мужем за эти 18 лет было тоже предостаточно, и не только разговоров, но и перепробовано разных приемов и даже обращалась к сексопатологам и прошла курсы лечения. Замужем я 20 лет. Вышла в 20 лет, обычная история. После училища приехала в [illegible], по распределению в поселок, а будущий муж [illegible] из армии. Ему было 22. У него до меня были [illegible] связи.

Познакомились [illegible] и т. д. Иногда, поскольку неграмотность в этом вопросе была полнейшая, все же приходила мысль, что тут что-то не так. Года через два обратилась к гинекологу. Милейшая женщина с жаром меня заверила, что надо менять мужа, привела мне массу жизненных примеров. Но на обмен мне мужа не досталось, пришлось довольствоваться этим.

Года через 3 еще сделала попытку. Врач (мужчина) сказал, что нужно лечиться, направил в областной центр к доценту-гинекологу. Та сказала, что переживать нет смысла, что 25% таких женщин, и живут прекрасно, но все же посоветовала сходить к сексопатологу. Так я впервые узнала, что есть такой врач. Сходила. Даже вместе с мужем. Кабинет врача был в проходной комнате. Рядом была какая-то лаборатория. Я вздрагивала от каждого шага за спиной, от голосов. Запомнила только жизнерадостное лицо, громкий голос и слова «дорогие ребята». Дал только советы.

На много лет я забыла дорогу в больницы. Да и не до этого было. После первого ребенка долго не могла родить, лечилась. Через 13 лет родила второго, потом, пока маленький был, некогда было. И вот года три назад, находясь в областном центре, случайно узнала, что при хозрасчетной поликлинике работает такой врач. Решила еще раз обратиться.

Очень внимательно и доброжелательно выслушал и впервые назначил курс лечения. Конечно, я не скажу, что стало все нормально, но хотя бы намек, что-то похожее, какое-то новое ощущение. К сожалению, это продолжалось только то время, пока принимала лечение. Когда приехала во второй раз, его уже не было и нет до сих пор. Нынче я с ребенком была на курорте. Там еще раз сходила к врачу. Он назначил уколы, и месяц я жила как человек, который был всю жизнь слепой, а тут вдруг увидел. Но кончился месяц, и все кончилось.

А беда моя вот в чем. Я никогда, ни при каких обстоятельствах (кроме месяца лечения) не испытываю желания. Тело мое мертво. Хоть меня зацелуй, заласкай, ни одна жилочка не дрогнет. Хотя каждый раз все эти годы я мысленно вся напрягаюсь, собираюсь в надежде, что произойдет чудо, но чуда не происходит.

В результате — разбитость, усталость, раздражение, головная боль. А надо делать вид, одевать каждое утро маску счастливого человека. Так, по крайней мере, все эти годы думают обо мне на работе.

В конце концов даже решилась на измену, но, конечно, ничего нового для себя не открыла, повторять больше не хочется. Мужчин как мужчин я просто-напросто не воспринимаю. В нашей семье такой была мама. Она рано осталась вдовой (муж погиб на фронте). Замуж больше не вышла, но мужчины были. И со всеми она была одинаковой. Такая же и моя средняя сестра, и ее дочь, и дочь старшей сестры.

Если говорят, что «нет холодных женщин, есть неумелые мужчины», то неужели все неумелые мужчины доставались нашей семье? Остальные женщины нашей семьи (2 родные сестры, племянницы) очень счастливы в этом плане.

Вот такая моя история. Конечно, трагедии я из этого не делаю. Живу, работаю, воспитываю сыновей. Но поверьте, это очень тяжело. При всем при этом муж все эти годы пил, излишним вниманием и лаской не страда-

ет и в моей ласке и внимании не очень нуждается. Вся я внутри ссохлась, часто забываю, что я женщина. Неужели все же таким, как я, нельзя помочь? Ведь это не рак и не СПИД?!»

Трудно читать это письмо, оставаясь безучастным судьей, ведь написавшая его женщина считает себя обделенной в течение всей супружеской жизни. Трудно также упрекнуть автора в недостатке жизненного опыта или непросвещенности в области гигиены интимных отношений. В отличие от других описанных ситуаций автор этого письма пыталась разрешить ситуацию всеми доступными ей способами, включая многократное обращение к врачам и даже измену мужу с целью проверки себя.

Так почему же все эти методы не принесли в семью желаемой гармонии, и что лежит в основе подобных состояний с точки зрения медицины?

Половая холодность женщины давно являлась объектом пристального внимания врачей. И в конце прошлого — начале нынешнего века в мировой медицинской литературе появилось немало специальных изданий, посвященных этому вопросу. Правда, в 30—50-е годы советская психоневрология (а сексопатологии тогда еще не было) развивалась под знаменем борьбы с фрейдизмом, и изучение сексуальных проблем в этот период считалось данью буржуазной идеологии и было, мягко говоря, непопулярным среди отечественных ученых-медиков.

Более демократичная медицинская практика, поскольку во все времена, вне зависимости от идейных убеждений, люди одинаково болеют и одинаково обращаются за помощью, конечно, нередко сталкивалась с сексуальными проблемами вообще, и случаями женской половой холодности в частности.

Однако лечебные мероприятия сводились, как правило, к назначению общеукрепляющих и гормональных препаратов, на которые в те годы возлагали большие надежды, и поэтому терапевтические успехи случались ред-

ко. Серьезная разработка проблемы расстройств женской сексуальности как на Западе, так и в социалистических странах приходится только на 60—80-е годы, и поэтому результаты многих исследований еще не нашли внедрения в лечебную практику. Эти краткие исторические сведения приводятся здесь не для того, чтобы оправдать бездействие и беспомощность специалистов, к которым обращалась автор письма, а лишь для того, чтобы пояснить, что врачи разных поколений, к сожалению, до сих пор недостаточно знакомы с проблемами медицинской сексологии и поэтому используют совершенно различные медицинские подходы.

Да о чем можно было говорить еще год назад, когда писалось это письмо, если специальность «врач-сексопатолог» была введена в лечебные учреждения только в мае 1988 года, а специальная подготовка врачей по сексопатологии началась лишь в 1987 году, да и то на одной-единственной кафедре. Не случайно в этой книге приведено несколько писем от самих медиков, ведь до последнего времени в программе медицинских училищ и институтов сексопатологии не отводилось ни одного часа.

Правда, с начала 70-х годов в Москве был организован Всесоюзный научно-методический центр по вопросам сексопатологии, и небольшой группой ученых-энтузиастов были выполнены серьезные исследования, во многом опережающие достижения зарубежных коллег, но эти разработки до сих пор еще не взяты на вооружение некоторыми практикующими врачами, что часто приводит к различным недоразумениям.

Возвращаясь к письму, напомним, что речь идет о женщине, которая за многие годы супружества никогда и ни при каких обстоятельствах не испытывала ни желания, ни приятных ощущений во время интимной близости.

Конечно, письмо — это не амбулаторная карта из кабинета сексопатологии, и в нем нет ряда ключевых данных о том, как протекало психосексуальное развитие ав-

тора, какова была структура взаимоотношений между родителями, были ли какие-либо психотравмы, особенно в раннем возрасте, адресованные сфере сексуальных отношений, как происходило формирование полового влечения, какие впечатления вынесены из общения с лицами противоположного пола в подростковом возрасте и т. д. Без этих данных высказать хотя бы предположение о причинах половой холодности в данном случае весьма затруднительно.

Все виды половой неудовлетворенности женщин профессор А. М. Свядощ разделил на две группы: *фригидность* (в дословном переводе — холодность) и *дисгамию* (в дословном переводе — расстройство супружеских отношений, или сексуальная дисгармония).

По статистическим данным, кстати, совпадающим и у нас, и в западных странах, каждая четвертая женщина не испытывает в интимной жизни удовлетворения.

Так вот, половая холодность наблюдается всего у четверти женщин, неудовлетворенных сексуальными отношениями, а остальные случаи приходятся на дисгамию.

В последние годы половой холодностью стали называть врожденное отсутствие полового влечения и, соответственно, удовлетворения во время полового акта. А таких случаев — еще меньше. При полном врожденном отсутствии полового влечения женщина нисколько не тяготится своей холодностью. Хотя половая близость ей абсолютно безразлична, она охотно идет на нее, разделяя желание мужа, если у них хорошие отношения, и может получать от близости глубокое моральное удовлетворение без наступления оргазма и каких-либо приятных физических ощущений после начала полового акта.

«Холодная женщина» не всегда сухая и бесчувственная.

«...Мне 24 года, замужем, сыну 1,5 года. Моя проблема в том, что я — фригидная женщина. Я — эмоциональна, впечатлительна, обязательна, исполнительна, довольно необидчива. С мужем училась с 1-го курса в

одной группе, на 3-м курсе стали встречаться. До меня у мужа никого не было. Он серьезен, бескомпромиссен, обязателен.

Я же встречалась (до сих пор не могу себе этого простить), но в близкие отношения ни с кем не вступала, т. к. считаю, что муж должен быть первым и желательно единственным мужчиной, считаю, что только взаимная верность супругов делает семью неформальной.

В начале 4-го курса мы поженились. Некоторое время я скрывала от мужа, что в минуты близости не испытываю практически никаких ощущений. Через полгода после свадьбы сказала мужу обо всем, т. к. обманывать, лгать ему я больше не могла. Я нарушала взаимную искренность в наших отношениях, терявших всякий смысл. Почитали литературу, надеялись, что время сделает свое дело. Прошло 3 года, но улучшений нет. Я боюсь потерять мужа, семью, единственное, что свято для меня, то, ради чего мы живем».

В этом письме автор специально подчеркивает собственную эмоциональность и впечатлительность, и такая женщина наверняка будет прекрасной хозяйкой, женой и матерью, недаром в сексологической литературе высказывается мнение, что «холодная жена — идеальная жена», она абсолютно непребовательна в половых отношениях и представляет мужу возможность строить интимную жизнь по его усмотрению. При этом у нее не возникает влечения и к другим мужчинам, поэтому мужу нечего опасаться измены.

К развитию половой холодности предрасполагают некоторые особенности женской сексуальности, о которых мы отчасти говорили раньше.

Во-первых, для рождения ребенка сексуальность женщине практически не нужна, поэтому о полноценности женщины можно скорее судить по ее способности

иметь детей, чем по ее страстности в интимных отношениях.

Во-вторых, половое влечение женщины до начала регулярной половой жизни, образно говоря, дремлет, и, чтобы разбудить его, как в сказке о спящей красавице, должен появиться мужчина, к которому женщина будет испытывать эмоциональную привязанность.

В-третьих, даже при успешно развивающихся отношениях и удачном замужестве многие женщины начинают испытывать удовлетворение от полового акта не сразу, а через несколько месяцев и даже лет после супружества. К некоторым женщинам эта способность приходит только после родов. В целом чем женщина позже вступает в брак, в разумных пределах, тем быстрее пробуждается у нее половое чувство в браке при прочих равных условиях.

Кроме того, к моменту вступления в брак у женщины должно сформироваться эротическое влечение к будущему супругу, когда его поцелуи и телесные ласки вызывают у нее безусловно приятные ощущения, а также положительное отношение к половой жизни в браке как к кульминации проявления чувства любви, а не как к чему-то грязному, постыдному, животному.

Мало того, для пробуждения интимного чувства женщины чрезвычайно важным оказывается то, как складываются интимные отношения супругов во время медового месяца. Если женщина наделена мужеподобными чертами характера и во всем берет инициативу на себя, а ее муж, наоборот, пассивен и послушен, что отмечается нередко, то тогда и в интимных отношениях «лидером» становится женщина. А так как ее сексуальность еще не пробудилась и представления об интимных отношениях формализованы и стандартны, то она начинает жестко регламентировать действия мужа и не дает ему подобрать ключ к собственной чувственности. Со временем муж привыкает к такому стереотипу отношений, и даже если через несколько лет женщина начинает осознавать не-

совершенство стиля сексуального общения и пытается его как-то изменить, то уже муж противится этому. Прямой нажим на него тоже оказывается неэффективным: если он робок и впечатлителен, он начинает просто устраняться от половой жизни, а если пессимистичен — впадает в отчаяние и начинает пить «с горя».

Однако если он привык быть послушным и исполнительным, его спровоцированная женой активность последнюю согревает мало, так как интимные отношения при этом лишаются естественности и не увлекают женщину. Да и переступить через многолетний опыт прежнего стереотипа бывает нелегко.

Вот почему даже самые правильные рекомендации по гармонизации «техники» интимных отношений в таких случаях далеко не всегда достигают цели.

В силу всех перечисленных условий пробуждение полового чувства женщины может задерживаться даже на несколько лет, а иногда до 15—20 лет супружеской жизни. Резкие изменения к лучшему чаще происходят после вмешательства какой-либо третьей силы: длительной разлуки, появления ребенка, иногда после какого-либо семейного кризиса.

Может ли дать в таких случаях что-либо опыт, приобретенный «на стороне»? Если к нему прибегает муж, то для брака это очень опасно. Страстность другой женщины может создать у него иллюзию полного счастья. Как изголодавшемуся спутнику сухая хлебная корка представляется пределом вожделений. А отрезвление нередко приходит позже, чем принимается решение о разводе. Для женщины внебрачный опыт также малоперспективен. Если она ничего не испытывает с другим мужчиной, то окончательно ставит на себе клеймо неполноценности и прекращает любые попытки что-либо изменить в браке, лишая его какой-либо перспективы гармонизации. Если же женщина получает во внебрачной связи желаемое удовлетворение, то перед ней возникает

проблема: «Как жить дальше?» Поскольку муж в ее глазах в результате этого эксперимента только проигрывает, то во время каждой интимной близости женщина остро ощущает несостоятельность мужа, которая вызывает раздражение и, с одной стороны, окончательно лишает ее возможности улучшить интимные отношения, а с другой стороны, выплескивается в других ситуациях, ухудшая и без того сложную обстановку в семье. Если женщина решается на развод, у нее нет никаких гарантий, что новый муж будет более адекватным партнером.

«...У меня распалась семья из-за того, что ни он, ни я не умеем вести себя в постели. Ну, он так или иначе «чувствует» что-то, а я ничего. Что бы со мной он ни делал — я все равно холодна, как лед.

У нас двое детей. Дочери 7 лет и сыну 2,5 года. А мы расстались. Мне 28 лет. Из них замужем пробыла 8 лет. Создать новую семью невозможно по той же причине. Боюсь, что семья опять распадется. А одной очень тяжело с детьми».

В этом письме как раз и отражен такой ход событий, и вопрос женщины совершенно закономерен.

Существует третий, в последнее время нередкий исход такой ситуации, при котором у женщины появляется постоянный любовник, удовлетворяющий ее интимные потребности, а все остальное дает ей семья.

В основе таких отношений лежит холодный расчет, который подменяет человеческие отношения, любовь бездушной и меркантильной формулой: «Что он может мне дать?» Действия человека, живущего по этой формуле, внешне могут выглядеть вполне пристойно.

В отличие от внезапной влюбленности с вытекающими из нее необдуманными поступками при таких «функциональных» отношениях связь умело маскируется и может продолжаться длительное время.

Несмотря на это, поддерживающие ее люди продолжают рассматривать другого только в одном качестве, и такая связь редко перерастает в любовь. Вместе с тем,

безусловно, осуждая супружескую неверность как социальное явление, мы должны отдавать себе отчет в том, что в ее основе нередко лежат неразрешимые семейные проблемы и фактическое бездействие при этом пострадавшей стороны. Именно поэтому во многих случаях измена является символом внутреннего неблагополучия, а не только проявлением моральной нечистоплотности и низменности побуждений.

К несчастью, некоторые врачи, особенно гинекологи, считают возможным рекомендовать женщине в таких случаях «сменить мужа». Не останавливаясь на моральной правомерности таких рекомендаций, давайте разберемся на примере следующего письма, каковы шансы на успех.

«...Мне 48 лет. Женился поздно, по любви. Ее любил со школьной скамьи. Она побывала уже замужем, развелась. Мне говорила, что бывший муж пил, бил ее, ушел от них сам. Теперь я знаю истинную причину их развода — половая пассивность жены. Я знаю много примеров семейных драм, даже трагедий из-за дисгармонии полов.

Я люблю жену, хочу близости с ней, а она буркнет, отвернется, говорит, что ей не нужна половая жизнь, пора, мол, уже стареть.

Я после этого расстраиваюсь, не могу спать, неделями хожу как с похмелья. Если б не работа по скользящему графику, я бы, наверное, не выдержал: или тоже ушел бы, или спился. Частенько я сплю у матери на квартире, т. к. она живет недалеко от работы. Я не хочу к жене и дочери, боюсь, что снова придется провести бессонную ночь.

Я ей объясняю, что без нормальной половой жизни у нас не будет счастья. Пытался принести ей для чтения книгу: «Психогигиена половой жизни», но без успеха. Неужели бывают такие холодные женщины? Правда, все ее сестры (4) тоже, как следует, не живут с мужьями, а сосуществуют, как мы. Даже мать с отцом не жили как положено, отец ходил к другой в своей же деревне.

Я раз намекнул ей, чтобы сходить к врачу, она от-

казалась. Не знаю, как мне быть: ходить к другим я не хочу, с ней так тоже невозможно жить».

В этом письме от мужчины наглядно видно, как развиваются отношения во втором браке, если женщина продолжает ориентироваться только на свои желания. На первый взгляд, такое поведение имеет ярко выраженную наследственную форму, ведь и мать, и все сестры жены автора письма проявляют пренебрежительную холодность к сексуальной инициативе своих супругов. Однако законы генетики здесь ни при чем, и, как мы помним из школьного учебника биологии, даже в опытах Менделя по скрещиванию гороха горошины получались различного цвета и формы. К тому же такие сложные формы поведения, как интимные отношения супругов, не могут закладываться генетически, а формируются в процессе психосексуального развития каждого человека. Так что объяснять эту своеобразную родственную особенность всех сестер надо не наследственностью, а одинаковым воспитанием со стороны матери, очевидно, и самой имеющей аналогичные проблемы.

Иному читателю покажется, что мы чересчур увязли в психологических проблемах, ведь в первом из описанных случаев нашлось какое-то чудодейственное лекарство, которое на целый месяц сделало «холодную» женщину почти счастливой.

Поневоле может подуматься, что дело здесь в каком-то недостатке гормонов (в письме речь шла о гормональном препарате, но мы специально не упоминаем его название, чтобы не вызывать у некоторых читателей и читательниц искушения попробовать этот препарат на себе).

Но медикаментозное лечение в таких случаях может лишь несколько повысить возбудимость, подтолкнуть пробуждение сексуальности у женщины, а главные изменения должны произойти все-таки в сознании обоих супругов.

Вот теперь, обсудив эту проблему с различных сто-

рос, каждый заинтересованный читатель может ответить сам на вопросы авторов писем: «Есть ли холодные женщины, и только ли «неумелые» мужчины виноваты в этом?»

Благополучие в интимных отношениях — дело двоих, и решать подобные проблемы нужно сообща. Если же проблемы кажутся неразрешимыми и может появиться какой-то третий, то пусть этим третьим будет врач-сексопатолог!

О ДИСГАРМОНИИ В ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

«...Беда у меня! И поселиться с кем-нибудь страшно. Не могу сказать об этом маме, подруге. Жалко любимого человека, мужа... Ведь мы на грани разрыва. Для меня половая жизнь не радость, а пустота, я его просто не чувствую. Мучаю и его, и себя. Меня просто трясет иногда, когда он меня ласкает, а для меня это все равно, ведь наслаждения нет. И ему от этого плохо, обидно. Ссора в постели после самого святого в жизни. Это очень страшно, мучительно. Нет, у меня есть желание, я сама ласковая, могу быть ведущей, но удовлетворения до конца я не испытываю. Мы пробовали разные позиции, но безуспешно. Вот такая у меня беда... Я иногда скрываю, притворяюсь, чтобы не огорчать его. Чувствую себя обездоленной. У нас уже дочь, ей 1 год и 2 месяца. Я не могу сказать, что после свадьбы у нас все складывалось в этом вопросе удачно, но была надежда. А как жить дальше?»

Письмо, открывающее этот раздел, во многом отличается от предыдущих: если раньше речь шла о «бесчувственных» натурах, то здесь сохранены все компоненты сексуальности, кроме одного — оргазма в финальной стадии интимной близости. За редким исключением речь в таких случаях идет о дисгармонии сексуальных отношений в супружеской паре или дисгамии. В отличие от фригидности, дисгамия очень тяжело переносится женщиной, которая сильно возбуждается во время полового

акта. А поскольку она оргазм не испытывает, то после окончания мужем полового акта у женщины возникает тягостное ощущение неотреагированного полового возбуждения — *фрустрация*. Во время фрустрации женщина не может расслабиться, уснуть, она остро переживает обиду на мужа, нередко упрекает его в том, что он не думает и не заботится о ее здоровье. Фрустрации могут сопровождаться неприятными ощущениями в низу живота, учащенным мочеиспусканием, реже зудом половых органов. При дисгамии женщина чувствует, что она совершенно здорова в сексуальном отношении и даже может быть легко возбудима, и поэтому нередко винит во всем мужа. Поэтому и мысль об измене при дисгамии приходит женщине значительно чаще, о чем свидетельствует еще одно из полученных нами писем.

«...Мне 23 года. Замужем 2 года, имею ребенка. Муж хороший, люблю его. Вроде бы все есть для полного счастья, жить бы да радоваться, но... После каждой половой близости я испытываю невыносимую душевную боль, мне просто хочется выть, бежать от себя.

Муж доволен, ему хорошо, а мне плохо, очень плохо. Везде пишут, да и от подруг слышала много раз, что интимная жизнь — это удовольствие. Почему же для меня это пытка? Может, можно что-то исправить? Кроме мужа, у меня не было мужчин, и у меня уже возникает подлая мысль — изменить ему, познать другого мужчину. Должна же я хоть раз испытать, что это такое — удовлетворение. А пока для меня половая жизнь — это всего лишь пошлость.

И еще один нескромный вопрос: какой считается нормальная длина полового члена? Может, у мужа слишком маленький?»

В этом письме есть все: и очень выраженные фрустрации, и уже возникшая мысль об измене, и стремление как-то «теоретически» объяснить для себя происходящее с помощью все того же мифа об анатомическом несоответствии.

Из текста письма хорошо видно, как овладевают сознанием мифы о половой жизни. Будучи где-то и когда-то услышанной, такая информация долго подспудно хранится в нашем сознании, а когда в половой жизни возникают какие-либо трудности, они услужливо всплывают в сознании и, к сожалению, начинают определять наше поведение. Поскольку они вроде бы хорошо увязываются с ситуацией и отчасти оправдывают наше поведение, переубедить зараженного ими человека очень нелегко. Вот почему о них лучше знать заранее.

Причинами дисгамии чаще всего является незнание супругами «техники» интимных отношений и индивидуальных особенностей друг друга.

Как правило, дисгамия возникает с начала супружеской жизни, и если супруги через некоторое время находят необходимый обоим стереотип отношений, безвозвратно проходит.

Правда, в зрелом возрасте дисгамия может возникнуть, если у мужа по каким-либо причинам начинает сокращаться продолжительность акта. Чаще всего это бывает связано с редкими близостями или простатитом.

«...Мне 33 года, женат 11 лет, растут 2 дочки, не курю, алкоголь не употребляю, работаю водителем, занимался спортом. Дело в том, что я болен хроническим простатитом, с вытекающими из этого последствиями. Болен давно. Диагноз поставили 6 лет назад, но симптомы чувствовал раньше. Не один раз лечился, но выздоровления не наступало. Я согласен на любое лечение, т. к., кроме семьи, у меня ничего нет».

В этих случаях лечение простатита должно проводиться врачом-сексопатологом, который сможет не только устранить воспалительный процесс в предстательной железе, но и восстановить нормальную продолжительность полового акта, для чего после шестилетнего стажа болезни требуются дополнительные мероприятия.

Возникает вопрос, почему же тогда дисгамия развивается лишь у некоторых супружеских пар, хотя, как

правило, молодожены не проходят специальной подготовки к семейной жизни? Очевидно, в этих парах сознание менее скована предрассудками, супруги больше доверяют друг другу, и особенности возбудимости у женщин таковы, что они не требуют дополнительных усилий от мужа.

Тем, кто готов пожалеть несчастных мужей, которым достались трудновозбудимые жены, можно возразить, что чем больше творчества и находчивости вкладывают супруги в интимные отношения, тем полнее радость интимного общения. Да и сам процесс открытия в другом невидомых ему самому качеств вряд ли можно считать мучительным трудом, правда, до тех пор, пока не наметилось отчуждение в отношениях.

Обо всем этом приходится говорить специально, потому что супругам бывает мучительно трудно вводить в обиход своих отношений ласки, по их представлениям, нарушающие естественный ход событий.

В ряде писем мы встретили тревожный вопрос, не являются ли такие ласки извращением, допустимы ли они с моральной стороны, не могут ли они принести вред здоровью или развратить другого, подтолкнуть его к поиску необычных ощущений на стороне, когда имеющийся репертуар супружеских ласк будет исчерпан, и т. п.

Когда один из супругов пытается вводить какие-либо новые элементы, самое лучшее, что может сделать другой, — это поддержать начинание. Проявившему инициативу супругу бывает достаточно услышать в свой адрес: «Где ты этому научился?» — или: «Я тебе не женщина легкого поведения», — чтобы навсегда потерять охоту экспериментировать подобным образом, во всяком случае, с женой.

Если через некоторое время сексуальность у женщины пробуждается, то впоследствии никакими намеками не удается добиться от мужа желаемых действий, а при попытке открытого обсуждения ситуации теперь уже она может услышать в свой адрес нечто подобное.

У каждой супружеской пары есть свой так называе-

мый «диапазон приемлемости», под которым понимают набор интимных ласк и форм проведения интимной близости, принимаемый обоими супругами на данном этапе их совместной жизни. Само понятие «приемлемость» включает в себя также физические ощущения при половом акте и эмоциональные реакции, не вызывающие отрицательных переживаний ни у одного из супругов. В течение супружеской жизни происходит постепенное расширение диапазона приемлемости, но если его границы раздвигаются очень резко, у другого супруга возникает внутренний протест и охлаждение. Поэтому решить вопрос, что необходимо супругу или супруге для удовлетворения, можно только при взаимном откровенном обсуждении своих реакций и ощущений.

Вопрос об эрогенных зонах мы уже обсуждали раньше, хотелось бы только подчеркнуть, коль речь идет о женщинах, что у них расширение диапазона приемлемости проходит легче и естественнее, если проводится на высоте полового возбуждения, а не в начале интимной близости. При этом эрогенные зоны половых органов становятся высоко возбудимыми после предварительного воздействия на периферические эрогенные зоны.

Помимо представления об эрогенных зонах жены, супругу надо найти с ней общий язык относительно оптимальной для нее позиции полового акта.

Название позиции обычно определяется по мужчине. Различают верхнюю, нижнюю, заднюю и боковую позиции. Исключая некоторые экзотические варианты, остальные позиции являются производными от названных. Большинство женщин предпочитает верхнюю позицию мужа, очевидно, это связано больше с моральными соображениями в силу ее общепринятости в европейской культуре. К тому же в этой позиции супруги обращены друг к другу лицом, что создает условия для тесного эмоционального контакта, и мужчина, находясь сверху, как бы занимает лидирующее положение, что соответствует традиционному распределению ролей в интимных отношени-

ях и позволяет женщине чувствовать себя ведомой. Правда, при этом затрудняется стимуляция эрогенных зон наружных половых органов женщины, и она лишается возможности существенно влиять на ход интимной близости. Поэтому некоторые женщины предпочитают нижнюю позицию мужа, при которой она получает возможность проводить близость в необходимом ей ритме с оптимальной амплитудой фрикций. При этом мужчина может расслабиться, что особенно желательно при склонности к быстрому семяизвержению.

Кроме того, такой обмен положениями дает мужчине почувствовать индивидуальные потребности женщины, а иногда проводить дополнительные ласки эрогенных зон во время полового акта. Задняя позиция, широко распространенная в других культурах, имеет некоторые преимущества в том, что позволяет мужчине и женщине придать наиболее эффективное направление фрикциям, но многие женщины усматривают в этой позиции «нечто животное» и поэтому идут на нее неохотно.

При боковой позиции достигается максимальная возможность дополнительно воздействовать на клитор, и поэтому она оказывается предпочтительнее при *клиторическом типе* возбудимости женщины.

Одной из частых причин развития дисгамии является *прерванный половой акт*, который используется обычно супругами с целью предохранения от беременности. Он характеризуется тем, что перед семяизвержением мужчина извлекает половой член, и оно происходит вне половых путей женщины.

При регулярном использовании этого приема оба супруга находятся в известном напряжении, чтобы не упустить ответственного момента, что отвлекает женщину и мешает ей сконцентрировать внимание на сексуальных ощущениях.

Кроме того, некоторые женщины испытывают максимум возбуждения в момент эякуляции у партнера, и поэтому отсутствие последней понижает их возбудимость.

Вообще о прерванном половом акте, как и об отсутствии у женщины оргазма, бытуют различные слухи. Считается, что неудовлетворенность женщины может приводить к воспалению придатков, мастопатиям и даже опухолям половой системы. Это мнение, которое поддерживается некоторыми врачами-гинекологами, является в корне неверным, при дисгамии страдает в основном эмоциональная сфера женщины. Изменения в половых органах в худшем случае ограничиваются развитием так называемых застойных явлений, которые являются не более, чем предрасполагающим явлением к развитию воспаления, так же, как сидячий образ жизни, курение, алкоголизм, наличие хронических инфекций в организме и т. п. Точно такую же роль играет прерванный половой акт для организма мужчины, и поэтому, если он применяется лишь эпизодически, то не может нанести вреда здоровью мужчины. А нередко обнаруживаемые сочетания мастопатии, воспаления придатков с половыми расстройствами у женщин являются результатом нарушения гормонального баланса. Если бы последствия прерванного полового акта или неудовлетворенности женщины были столь фатальны, то эти серьезные заболевания наверняка обнаруживались бы почти у четверти населения, а при гармоничном супружестве полностью бы отсутствовали.

Иногда причиной развития дисгармонии является не столько форма проведения полового акта, сколько отношения супругов между собой, вызывающие использование близости «не по назначению». Понятно, что в гармоничных парах близость является наиболее ярким проявлением любви и взаимной преданности. В некоторых случаях интимные отношения начинают использоваться для других целей. Рассмотрим несколько типичных случаев. Во-первых, использование интимной близости в качестве *средства примирения* супругов при конфликтах. После интимной близости наступает значительная эмоциональная разрядка, и любящие люди становятся друг другу дороже и ближе. После конфликта супруги при-

ходят в обычное эмоциональное состояние через разное время. В некоторых случаях испытывающий вину супруг, как бы извиняясь за свою несдержанность, пытается приласкаться к обиженной стороне. Отчасти — это удар ниже пояса, поскольку на ласку не отвечать нельзя, иначе размолвка углубится еще больше, но если ласка становится более интенсивной и невольно перерастает в близость, то обиженная сторона вступает в нее с горьким осадком в душе. Частое использование этого приема для улучшения отношений, может быть, действительно помогает избежать громких скандалов, но цена за это оказывается немалой, так как у одного из супругов может появиться отвращение к интимной близости.

Во-вторых, это использование близости в качестве *средства профилактики измен*. Такая тактика обычно возникает в том случае, когда появляется повод думать, что у супруга в душе зародились симпатии к кому-либо, тогда другой супруг навязывает ему интенсивную половую жизнь, справедливо полагая, что у его партнера не хватит сил «развлекаться на стороне». И хотя физиологически этот шаг достаточно оправдан, психологически при этом быстро нарастает отчуждение между супругами, так как в близком контакте трудно бывает скрыть свои истинные намерения и цели.

В-третьих, использование близости в качестве *средства воспитания* супруга. Обычно эта тактика направлена на изменение поведения того, кто больше заинтересован в интимной близости. В первые годы брака им, естественно, оказывается мужчина, а через несколько лет может быть и женщина. В качестве средства давления на партнера выступает отказ от интимной близости под каким-либо предлогом, то есть используется принцип: «Если ты этого хочешь, то должен заслужить». Наиболее часто женщина отказывает в близости мужу под предлогом, что она устала и нуждается в отдыхе. При таком поведении, а оно было описано в главе о психологическом манипулировании, мужчине как бы дается понять, что он

должен больше помогать по хозяйству, освобождать жену от физических нагрузок, давать возможность больше отдыхать, хотя этот тип поведения зависит не столько от загруженности женщины, сколько от недостатка внимания со стороны мужа. В других случаях женщина систематически отказывается от близости, ссылаясь на головную боль, но истинная причина ее недомогания окончательно прояснится для мужа, если он будет настаивать на близости или каким-либо образом проявит недоверие. Именно тогда он рискует услышать, что обо всем в доме приходится думать самой женщине, начиная с того, как устроить ребенка в детский сад, и кончая тем, как прокормить на мизерную зарплату всю семью. Понятно, что за этим отказом стоит стремление женщины пробудить в муже инициативу не только к интимной жизни, но и к другим проблемам семьи. Иногда одним из предлогов отказа женщины от близости выступают боли в низу живота. Такая форма поведения чаще наблюдается в тех случаях, если муж мало учитывает интересы женщины во время интимной близости.

Надо сказать, что при описанных психологических манипуляциях отказ от близости носит игровой, условный характер, т. е. при настойчивых, но деликатных попытках жену удается склонить к близости, и лучше всего, если при этом супруг проявит понимание того, чем озабочена жена, и заверит ее в своей готовности к сотрудничеству.

У мужчин при психологических манипуляциях репертуар внешних реакций оказывается беднее. При «неправильном» поведении жены у них возникает демонстративная обида, холодность, занятость. При этом мужчина нередко подчеркнуто пунктуально выполняет возложенные на него домашние обязанности, необычно внимателен к детям, и если жена готова признать свои ошибки, то тогда он может высказать ей, что она непростительно легкомысленно ведет себя с их общим знакомым или неизвестно почему часто задерживается на работе и т. п.

Этот способ регуляции отношений приживается в тех случаях, когда оказывается эффективным, то есть партнер реагирует в желаемом для манипулирующего русле — «улучшением» своего поведения. Конечно, в супружестве вряд ли стоит мириться с тем, с чем ты внутренне смириться не можешь, и «глотать» все обиды, но будет лучше, честнее и перспективнее напрямую выяснить все наболевшие вопросы, а для интимных отношений сохранить их сокровенный смысл.

Завершая раздел о сексуальных дисгармониях супружеской жизни, нельзя не остановиться еще на одном явлении. Речь идет о группе дисгармоний, объединяемых общей формулой: «Сделал свое дело и заснул», — как передко формулируют ее сами женщины. Причиной таких дисгармоний является различие в физиологическом состоянии мужчины и женщины после наступления оргазма. Мужчины, как отмечалось, отличаются быстрым спадом возбуждения и абсолютной невозбудимостью при действии сексуальных стимулов. У женщины же наблюдается постепенный спад возбуждения и ласки со стороны мужчины могут вызвать новую волну страсти. Некоторые женщины способны переживать оргазм несколько раз подряд с короткими интервалами времени. Такая серия может состоять из 3—4 и реже — из 5—6 оргазмов, и полное удовлетворение женщина получает только тогда, когда завершится вся серия. Это свойство женщины называется *мультиоргастичностью*. Разумеется, речь идет о серии оргазмов, которые испытывает женщина во время одного проводимого мужчиной полового акта. В этих случаях мужчина должен построить близость таким образом, чтобы женщина по возможности получила полную разрядку. Если это по каким-либо причинам затруднительно, можно воспользоваться одним из приемов, описанных в главе об ускоренном семяизвержении. А вот в основе «эгоистического» поведения мужчины после близости передко лежит то, что он опасается ласкать жену, чтобы не вызвать у нее нарастания возбуждения в период

половой невозбудимости у него. Тогда, отвернувшись, он всем своим видом показывает, что исчерпал свои возможности и нуждается в перерыве для восстановления сил. Оптимальным вариантом выхода из этой ситуации является тихая завершающая ласка, позволяющая супругам ощутить радость духовной и физической близости.

Вряд ли можно оспаривать утверждение Л. Н. Толстого, что каждая несчастная семья несчастна по-своему, но опыт преодоления описанных здесь типичных ошибок и кризисных ситуаций может оказать некоторую пользу при решении и других проблем интимных отношений супругов.

БАХУС ИЛИ ВЕНЕРА?

«...Мне 36 лет, женат, имею 2 детей (сын и дочь), жена старше меня на 4 года. Пить начал с 20 лет, как пришел из армии, и это продолжалось до 1984 года. Несколько раз лечился от алкоголизма, но все без толку. В 1984 году жена хотела отправить меня в ЛТП, и тут я задумался о своей жизни и вообще обо всем. Представил себя на ее месте и ужаснулся, таким я выглядел скотиной по отношению к ней и детям. Поговорил с ней по-хорошему, и она поверила мне. С тех пор не пью. Конечно, было тяжело первое время, пришлось даже сменить работу. Вместе по утрам стали бегать, заниматься зарядкой. Купили гирю, гантели, в дверях сделал перекладину. Оба записались в группу здоровья. Стали выписывать журналы, газету о спорте. В общем, нашли для себя занятие для души. Все было хорошо около полугода, чувствовал прилив сил, был полон энергии, жизнерадостный, все у меня получалось. Жизнь стала полной и радостной. А потом появилась новая беда, дело в том, что я не могу жить полноценной половой жизнью. Ведь это ненормально, если за 2 года у жены был оргазм всего раз 5. Я стал бояться ночей, работаю по полторы смены. Прихожу с работы, и есть отговорка: «Устал, надо по-

спать». Зарабатывать стал много, но зачем мне эти деньги. Ведь я изматываю себя, и на работе смотрят косо: заработок большой — расценки режут. Обращался к врачу, но 10-минутный разговор и таблетки пользы никакой не приносят. Достал в том году корень женьшеня, настоял на водке, попил неделю и все вылил, т. к. потянуло выпить, а к старой жизни я не хочу возвращаться. Почему нет таких консультаций, чтобы не 10 минут беседы, а полноценный курс лечения пройти? Неужели в наше время, когда делают операции на сердце, нельзя победить этот недуг? Согласен на любой эксперимент, на любую операцию, чтобы снова стать полноценным мужчиной. Если бы сказали: «Год все будет хорошо, а потом умрешь», — согласился бы».

Как нетрудно догадаться из содержания письма, в этом разделе мы попытаемся коснуться влияния алкоголя на интимные отношения в браке. Выделить эту проблему в отдельный раздел нас заставляет не столько всенародная борьба с пьянством и алкоголизмом, сколько частая взаимосвязь сексуальных проблем и систематической алкоголизации мужчин. Известно, что принятие небольших доз спиртных напитков вызывает у человека приподнятое настроение, делает его уверенным в своих силах, общительным и красноречивым. Все это в немалой степени способствует появлению в состоянии опьянения известной легкости сексуальных контактов. Кроме того, в этом состоянии снижается критика к своему поведению: своя внешность кажется неотразимой, остроты — блистательными, а собственное видение мира — единственно правильным. Систематическая выпивка — всегда признак внутреннего неблагополучия человека, недовольства собой и достигнутым в жизни, сложности адаптации в окружающем мире. Даже в том случае, если внешне человек выглядит вполне благополучно. Основная опасность систематического употребления спиртных напитков состоит в том, что таким путем формируется хронический алкоголизм. Время, необходимое для его формирования,

составляет от одного до нескольких лет. Чем моложе организм и чем больше сложностей в жизни из-за своего неуравновешенного характера испытывает человек, тем быстрее происходит этот процесс. У женщин алкоголизм формируется гораздо быстрее и протекает еще более злокачественно, чем у мужчин. Как только человек проходит черту, отделяющую бытовое пьянство от алкоголизма, у него появляется ряд типичных признаков: резкое повышение доз спиртных напитков, изменение характера опьянения, т. е. появление агрессивности, двигательного возбуждения у ранее спокойного и сдержанного по характеру человека, нарастание устойчивости нервной системы к опьяняющему действию спиртного, когда прием сравнительно высоких доз спиртного не сопровождается видимыми признаками опьянения, появление тяги к спиртным напиткам, наиболее ярко проявляющейся в симптоме «первой рюмки», выпив которую, больной не может остановиться и, как правило, принимает охмеляющую дозу спиртного. Не вдаваясь в тонкости биохимических механизмов, происходящих при алкоголизме в центральной нервной системе, отметим, что возникающая уже в первой стадии хронического алкоголизма внутренняя потребность в периодической алкоголизации обусловлена спадом настроения, вызывающим чувство трудности, сложности жизни, бесперспективности и безрадостности существования. Прием опьяняющих доз спиртных напитков прерывает это тягостное состояние и на некоторое время возвращает человеку ощущение полноты жизни.

Бытовое пьянство и начальные проявления хронического алкоголизма нередко наблюдаются у мужчин, у которых в семье складывается дисгармония сексуальных отношений. Многие мужчины отмечают, что выпивка улучшает у них протекание полового акта, но по своему фармакологическому действию алкоголь относится к разряду веществ, тормозящих центральную нервную систему. Поэтому положительные сдвиги спирт дает только в тех случаях, когда нервная система перевозбуждена, как это

...ает при страхах и опасениях, связанных с половой ...анию. Это действие спирта на половую сферу в медицинской литературе получило название *псевдоукрепляющего*.

Псевдоукрепляющий эффект может проявляться только на протяжении непродолжительного времени, а затем выявляется основное, ослабляющее действие спирта на половую функцию. При этом токсический эффект сказывается на всех звеньях регуляции деятельности половой системы и состоит: в снижении гормонообразующей функции яичек, развитии воспалительных изменений в предстательной железе, ослаблении деятельности центральной нервной системы.

Наибольшее коварство в действии спирта на половую сферу состоит в том, что за счет тормозящего влияния сознания на сферу инстинктов половое влечение при опьянении усиливается, а реальная возможность осуществить половой акт у мужчины снижается. В итоге выпивающий мужчина нередко попадает в сложную для себя ситуацию. В наибольшей степени злоупотребление спиртными напитками осложняет семейные отношения. Как известно, в последние годы суммарная цифра разводов в нашей стране за год приближается к миллиону, причем около 60% из них, по данным социологов, связано со злоупотреблением спиртными напитками одним из супругов.

«...Я живу с мужем уже 28 лет, имею 3 взрослых дочерей. И вот уже 8 лет у нас с мужем не клеится интимная жизнь, т. е. он меня не интересует как мужчина и его приближение ко мне вызывает сердцебиение, страх какой-то, я нервничаю, ругаюсь и долго не могу успокоиться. И так каждый раз. А без интимной жизни у нас возникают конфликты. Так что же делать? Не разводиться же из-за этого в таком возрасте? А причину я вижу только в одном: с 1978 г. муж стал выпивать, домой часто приходит пьяный, говорит нехорошие слова, угрожал кому-то, лез ко мне со своими пьяными ласками.

Все это накапливалось во мне и вот вызвало ответную реакцию — отвращение к нему как к мужчине. Я не могу иметь с ним близость, но, наказывая якобы мужа, как он считает, я наказываю себя: я болею, старею раньше времени, хотя мне только 43 года, но не могу себя перебороть. Что мне делать?»

Это не требующее комментария письмо дает нам наглядную возможность оценить складывающуюся в семье ситуацию с точки зрения женщины.

В случае развития алкоголизма выход должен быть лишь один — лечение и максимальное оздоровление образа жизни в последующем, т. к. различные полумеры и компромиссы дают лишь временный эффект. К сожалению, при запущенных формах алкоголизма даже полное прекращение выпивки не всегда приводит к восстановлению нарушенных сексуальных отношений. Среди больных алкоголизмом распространилось даже особое мнение о том, что противоалкогольное лечение якобы ослабляет половую функцию. Поэтому, находясь на лечении, больные алкоголизмом часто избегают приема противоалкогольных препаратов, хотя на самом деле препараты здесь ни при чем. В механизме возникновения сексуальных расстройств после противоалкогольного лечения основную роль играет то, что проводивший в течение нескольких лет интимную близость в состоянии опьянения мужчина не мог фиксировать ни особенности протекания у себя полового акта, ни реакции жены в этот момент. Возвращаясь в жизнь после противоалкогольного лечения «другим человеком», он сталкивается в семье с проблемами новой адаптации в сексуальных отношениях, причем она проходит отнюдь не в столь молодом возрасте, на фоне последствий многолетнего токсического действия алкоголя и незарубцевавшихся ран от прежних ссор и обид. Как правило, первый период после возвращения в семью больного алкоголизмом протекает в обстановке предупредительного внимания со стороны жены, подогреваемого внутренней насторожен-

постью и опасением срыва. В это время и сексуальные проблемы практически не звучат в отношениях супругов, но по мере стабилизации мужа в новой жизненной роли повышается сексуальная притязательность жены и нередко актуализируется сексуальная дисгармония. Все эти проблемы подробно описаны в первом письме этой главы, и острота ситуации подчеркивается согласием автора «на любой эксперимент, любую операцию, чтобы снова стать полноценным мужчиной». В этом случае лечение у сексопатолога может выполнить двойную функцию: с одной стороны, вернуть в семью утраченную гармонию интимных отношений, а с другой — предотвратить срыв и возврат к алкоголизму. Можно, конечно, разделить негодование пациента по поводу десятиминутной беседы у врача, не являющегося, по всей видимости, профессиональным сексопатологом, т. к. первичное обследование больного обычно занимает около часа времени. Лечение сексуальных расстройств — вообще задача нелегкая, которая занимает немало времени, в большинстве случаев требует обязательного участия обоих супругов. Вот почему нужно приложить все усилия, чтобы сохранить семейное счастье, радость интимного общения, не разменивая даже реальные проблемы на иллюзорное благополучие, даваемое алкоголем.

КОГДА БУШУЕТ ПЛОТЬ

«...Начну сразу с главного. Дело в том, что у меня повышенная половая возбудимость. И ладно бы только это, но от меня постоянно пахнет. Это длится больше года. Пью бром, не помогает. Мне 26 лет, не замужем и замуж, конечно, не выйду. С этим уже смирилась. Завидую фригидным женщинам. Мне ведь для себя ничего не нужно, только бы быть как все. Помогите!»

Оговоримся сразу, что повышение полового влечения — это болезненное состояние, которое в каждом

случае требует детального медицинского обследования и лечения, т. к. может быть одним из проявлений различных соматических и психических заболеваний. Это письмо наглядно показывает, насколько мучительны переживания человека, страдающего *гиперсексуальностью*, а именно так называется необычное усиление половых функций. Это состояние встречается много реже, чем половые расстройства и дисгармонии сексуальных отношений. Явления патологической гиперсексуальности могут наблюдаться в любом возрасте, начиная с младенческого и кончая старческим. Известны случаи, когда девочки ясельного возраста совершают определенные телодвижения, вызывая у себя оргазм, а мальчики 5—6 лет, занимаясь онанизмом, также могут вызывать у себя оргазм, правда, без семяизвержения. Повышенная половая возбудимость детей чаще всего связана с родовой травмой и повышением внутричерепного давления. Лечение у детского невропатолога и сексопатолога в таких случаях дает хороший, стойкий эффект, и чем раньше начинается лечение, тем лучшие результаты оно дает, и родителям важно своевременно обратить внимание на эти проявления у ребенка. Во многих книгах для родителей детский онанизм связывается с наличием глистов (остриц), и, кроме их выведения, родителям рекомендуется укладывать ручки ребенка поверх одеяла, освобождать его от тугих штанишек и укладывать спать в жесткую, прохладную постель. К сожалению, если у ребенка имеются явления гиперсексуальности, то все эти меры практически не эффективны. Однако повышение внутричерепного давления не единственная причина онанизма у детей. По наблюдениям детских психологов, онанизм у детей нередко является реакцией на недостаток любви и эмоциональных контактов со взрослыми. Воспитывающиеся в детских домах дети обнаруживают явления онанизма значительно чаще, чем домашние. При дефиците эмоционального тепла у ребенка оживляется исследовательская деятельность, направленная на свое

тело, и, обнаружив источник приятных ощущений при манипуляциях с половыми органами, он начинает постоянно прибегать к нему, компенсируя тем самым недостаток ласки и заботы со стороны окружающих. В одном из присланных нам писем воспитательница детского сада выражает свое возмущение тем, что «благодаря телевидению малолетние дети сейчас настолько развращены, что занимаются в детском саду онанизмом». Печально, что призванный по долгу службы заботиться о детях человек так примитивно судит и так мало знает о детской душе.

Гиперсексуальность нередко появляется и в возрасте угасания половой функции, а иногда — в старческом возрасте. Правда, в старческом возрасте чаще проявляется не истинная гиперсексуальность, а расторможенность полового поведения вследствие развивающегося слабоумия и утраты контроля за своими поступками. Такие случаи тоже успешно лечатся принятыми в психиатрии методами.

В молодом и среднем возрасте мужчины с жалобами на повышенную сексуальность обращаются очень редко, а вот женщинами это состояние переносится довольно мучительно. Многие из них требуют даже хирургической операции с тем, чтобы полностью лишиться полового чувства, как и автор приведенного письма, завидуют фригидным женщинам. В мужских компаниях о подобных патологических состояниях у женщин ходит немало анекдотических историй. Подобные случаи лежат в основе упомянутого нами ранее мифа о «сексуальном вампиризме женщин». Устная молва называет это состояние «бешенством матки». В этом названии отчасти отразились представления Гиппократа, в течение многих веков разделяемые медициной. Согласно представлениям того времени у некоторых женщин матка может смещаться и блуждать по организму, вызывая раздражение различных органов и соответствующие болезненные проявления: параличи, припадки, утрату голоса и речи, сер-

дечные приступы и т. п. Эти заболевания были названы истерией (от греческого слова — матка). Для лечения этих заболеваний использовались окуривания половых органов благовониями, специальные приспособления, фиксирующие матку в одном положении, и другие процедуры, отвлекающие матку от больного органа. Позже истерией стали называть вид невроза, вызываемый психическими травмами и имитирующий различные заболевания. С точки зрения современных научных данных, истерия и гиперсексуальность никак не связаны между собой и с состоянием матки. Правда, женщины с истерическими чертами характера нередко внешне очень бурно проявляют свою сексуальность, однако эти проявления носят скорее демонстративный, театральный характер, что, впрочем, не лишено привлекательности для некоторых мужчин.

Внешне близко к гиперсексуальности стоит так называемый *приапизм*, при котором во время сна у мужчин возникает мучительное напряжение полового члена, нарушающее сон и исчезающее после пробуждения. Половая близость в таких случаях не приносит обычного успокоения или, наоборот, способствует усилению эрекции. Подобное расстройство тоже подлежит лечению у врача-сексопатолога.

О СТРАННОСТЯХ ЛЮБВИ

«...Я гомосексуалист. К счастью, этого никто из моих родных или знакомых не знает, надеюсь, что и не подозревают, но мне от этого не легче. Для большинства гомосексуалист звучит смешно, нелепо, унижено, чаще в анекдотах или в спецлитературе, тщательно спрятанной от всеобщего обсуждения. Ну, еще это слово или подобное ему — мужеложество — можно встретить в юридической литературе. И всюду нас наказывают, судят! — как будто бы мы в чем-то виноваты. Ну, подумайте сами: если вы больны раком или еще какой-нибудь хронической

болезнью, которая не лечится, что делать? Как можно от таких людей требовать не болеть? Для таких, как я, это все равно, что требовать не дышать или дышать через раз. Мне 21 год. Только пришел из армии. Пусть вас не удивляет, но я еще ни разу не жил половой жизнью ни в нормальном, ни в гомосексуальном варианте. Сам не знаю, как мне это удалось. У меня два трудных вопроса: 1) Гомосексуализм — реальная, неизлечимая болезнь, или есть хоть какие-то пути лечения, кроме задействованных государством правовых рычагов воздействия? 2) Подскажите, как мне быть дальше? Покончить жизнь самоубийством? У меня нет ни друзей, ни планов на будущее, ничего вообще. Вокруг пустота, полнейшая неопределенность. Вся моя жизнь — сплошные противоречия. Может, для вас это непонятно, но вы представьте, что полюбили человека и тут выясняется, что это категорически противоестественно. Всю жизнь вы должны прятать, казалось бы, такие закономерные природные чувства, как любовь, надежда на счастье и т. д. Как можно честному настоящему человеку жить без любви? Как?»

Прочитав это письмо, рядовой читатель наверняка скажет: «Это не про нас. Это у них на Диком Западе стриптиз, порнография, гомосексуализм». Однако, как показывают специальные исследования, число людей, обнаруживающих влечение к собственному полу, составляет около 3—4 процентов населения, и эта цифра мало зависит от социальных условий. В истории человечества существует немало упоминаний о гомосексуализме. В отдельные исторические эпохи гомосексуальные контакты не считались чем-то одиозным, противоречащим общественной морали, однако, с распространением христианства, гомосексуализм начинает причисляться к одному из самых тяжких грехопадений.

И еще одно письмо — настоящий крик души.

«...Я не женат, хотя мне уже 24 года, но я очень хочу жениться, иметь детей. Этого я сделать не могу:

женщин я не люблю. Все дело в том, что я гомосексуалист. Сколько я пытался заниматься самовнушением, но это не дало никакого результата. Моя конкретная просьба: напишите мне, что нужно делать, чтобы избавиться от этого. Я готов на все. Поймите, мне очень трудно жить. Я больше не могу так. Видеть 2 тысячи молодых мужчин в бане (я шахтер) и после этого нормально себя чувствовать?.. Недавно я попросил совета у одного врача, и он мне сказал: «Тебе никто не поможет, ни один врач. Найди себе подобных и живи в свое удовольствие». Но как же это сделать? Где найти себе подобных? Ведь это морально трудно».

Является ли гомосексуализм болезнью? Этот вопрос наиболее часто задается и в других письмах. Дело в том, что гомосексуализм, по сути дела, есть лишь одно из проявлений нарушений полового поведения. Гомосексуализм может развиваться на болезненной почве и быть синдромом некоторых психических заболеваний. В других случаях гомосексуализм формируется, начиная с подросткового возраста, и тогда представляет собой не болезнь, а своеобразное нарушение развития. Различать эти две группы важно потому, что при лечении психических заболеваний можно добиться подавления и гомосексуального влечения. В тех случаях, когда гомосексуализм является нарушением психосексуального развития, а очевидно, именно об этом идет речь в обоих письмах, «переделка» полового влечения связана с большими сложностями, лечение занимает длительный период времени (год и больше), причем после лечения возможны рецидивы. К сожалению, на сегодняшний день лечением гомосексуализма в стране занимаются единицы. И это неудивительно, ведь до последнего времени гомосексуальные контакты считались преступлением, и если имевший гомосексуальные связи больной обращался к врачу, то врач должен был заявить об этом властям, иначе он сам попадал под действие уголовного кодекса за недонесение о преступлении. Из-за этой статьи стра-

дающие гомосексуализмом люди не спешили выносить свои проблемы для решения их медиками и учеными, поэтому и число обращений в медицинские учреждения составляло единицы. В настоящее время законодательными органами принято решение внести в уголовный кодекс поправки и отменить часть I статьи 121 УК РСФСР, предусматривающую наказание за мужеложество, но оставить часть II этой статьи, предусматривающую ответственность за гомосексуальные контакты, связанные с насилием и причинением телесных повреждений. Эти готовящиеся изменения законодательства, которые, очевидно, уже вступят в силу к моменту выхода этой книги, при обсуждении вызвали бурный протест у части населения. По их представлениям, стоит отменить уголовное наказание за гомосексуализм, как количество гомосексуальных контактов резко возрастет, а это может способствовать распространению СПИДа. Эта точка зрения не учитывает того обстоятельства, что в настоящее время, несмотря на действие закона, гомосексуальные контакты отнюдь не являются редкостью, но заразившийся СПИДом практически лишен возможности обратиться за медицинской помощью, т. к. при этом вскроется его гомосексуальная связь. Поэтому он предпочитает оставаться вне поля зрения медицины и при этом активно заражает других партнеров.

Кроме того, в настоящее время в программу подготовки врачей-сексопатологов вводится опыт лучших мировых достижений по лечению гомосексуализма, планируются углубленные научные исследования по этой проблеме и в нашей стране, и надо надеяться, что через несколько лет любой нуждающийся сможет получить эффективную помощь.

Во всех случаях успех лечения зависит от того, в каком возрасте обращается пациент за помощью. Если пациент молод и не имел еще гомосексуальных контактов, лечение оказывается более результативным.

Помимо явных форм гомосексуализма, когда сам па-

циент хорошо осознает измененную направленность полового влечения, существуют еще и скрытые формы, при которых человек и не подозревает, что его сердце... не принадлежит противоположному полу. Поскольку эти люди, как правило, не имеют никаких добрачных сексуальных контактов, а в брак вступают сравнительно поздно, то на прием к врачу-сексопатологу их обычно приводят какие-либо непреодолимые препятствия к началу половой жизни. Из всего сказанного понятно, что развитие гомосексуализма легче предотвратить, чем откорректировать изменение направленности полового влечения. А для этого нужно представлять причины его формирования. Разумеется, речь идет о тех формах гомосексуализма, которые относятся к нарушениям психосексуального развития. Появление гомосексуального влечения приходится на подростковый возраст, т. е. совпадает с пробуждением полового влечения. Провоцирующую роль нередко играют определенные условия воспитания: жесткий запрет на общение со сверстниками противоположного пола, выработка к ним пренебрежительного отношения в процессе воспитания, развратные гомосексуальные действия со стороны старших, гомосексуальные связи в условиях однополого содержания подростков (например, в специнтернатах, колониях и т. п.). Существует мнение, что все гомосексуалисты должны быть женоподобны, кокетливы, пользоваться косметикой, носить украшения, но это не так. Раньше различали активный и пассивный гомосексуализм, теперь для этого введено более точное обозначение — гомосексуализм с изменением половой роли или без него. Гомосексуализм с изменением половой роли как раз и развивается у мальчиков, имеющих в характере и поведении много женских черт, а гомосексуализм без изменения половой роли не сопровождается никакими отличиями в облике и поведении от представителей своего пола. И еще: в некоторых письмах спрашивается, могут ли в нашей стране быть разрешены гомосексуальные браки и усыновление

этими семьями детей из детских домов. Позиция медиков в этом вопросе однозначна — только против.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Помимо приведенных писем-исповедей, отражающих только наиболее типичные проблемы и наиболее распространенные нарушения интимных отношений, в редакцию поступило множество разнообразных вопросов, касающихся различных сторон половой жизни и сексуальности человека в целом. Часть из них были учтены при отборе писем для этой книги, и, таким образом, ответы авторам писем являются одновременно и ответами на заданные вопросы. Но некоторые из вопросов из-за их оригинальности, как нам кажется, представляют самостоятельный интерес. Поэтому и родилась эта подглавка. Итак, вопросы и ответы.

«...Сколь долго в таком серьезном вопросе, как секс, мы все будем страдать от ханжества и невежества, даже глупости тех, кто принимает решения где-то наверху? Нет ни общедоступных изданий, ни фильмов. Любой шаг вперед моментально объявляется пропагандой порнографии и т. п. В конце концов, так ли страшен черт? Во всем мире порнография — забава юнцов и небольшого числа сексуально неуравновешенных людей. Почему мы не доверяем своим людям? Что вы думаете по этому поводу?»

Наверное, страдать от ханжества и невежества в любом серьезном вопросе мы будем до тех пор, пока не поймем, в какой степени мы ими пропитаны сами, а далеко не только кто-то наверху. Ведь даже довольно взвешенная и осторожно проведенная «Комсомольской правдой» «Прямая линия» с участием писателя, социолога и ответственного работника Минздрава вызвала у части читателей нарекание и упрек в безнравственности. Некоторые так и писали: «Если сегодня об этом в газете напишете, то завтра будете показывать по телевизору вся-

ние безобразия». Грозили обратиться в Политбюро и даже лично к Генеральному секретарю, чтобы «впредь эти безобразия прекратить». Были и такие, которые спрашивали: «Чью линию и не по заданию ли Запада проводит «Прямая линия»?» Мало того, ведущих и устроителей этой «линии» объявили сексуальными маньяками и требовали изгнать из редакции. И все эти письма шли не «откуда-то сверху», а что ни на есть снизу. Другое дело, что общедоступных изданий и учебных фильмов по гигиене пола действительно нет. Тот список из 10 книг, который был опубликован в «Прямой линии», на сегодняшний день можно рассматривать не более как введение в эту проблему. И дело не в том, что трудно изложить на трех десятках страниц основные «технические» приемы из арсенала любви и вооружить ими всех молодоженов. Дело в том, что пользоваться ими в состоянии лишь человек, постигший азы психологии семейной жизни и имеющий определенный нравственный и культурный уровень. Без этого любые рекомендации могут только навредить и вызвать эффект, обратный желаемому. Кроме того, любая вышедшая книга по гигиене брака моментально становится библиографической редкостью, и вряд ли у кого-либо из участников «Прямой линии» был полный набор перечисленных книг. А вот в отношении порнографии наши взгляды, очевидно, расходятся. Самым страшным в порнографии является то, что она — «забава юнцов». Даже в тех странах, где порнография разрешена, существуют специальные магазины и кинотеатры, куда юнцов-то и не пускают. Неуравновешенная психика и неустоявшееся мировоззрение подростка от знакомства с порнографией ничего не выигрывает, а вот вред ею может быть нанесен немалый. В период формирования полового влечения оно нередко направляется в русло, отмеченное внешними ориентирами, а если среди таких ориентиров преобладает порнография, то частота нарушений психосексуального развития резко возрастет.

«...Теория Фрейда, так ли она огульна?»

Если быть точным, то огульной надо считать не теорию Зигмунда Фрейда, а критику этой теории. Более того, в ряде своих положений, как признано сейчас ведущими отечественными учеными, психоанализ выдвигает весьма ценные для теории личности постулаты, например, учение о бессознательном. В настоящее время неосознаваемые формы психической деятельности и физиологами, и психологами, и медиками признаются и изучаются. Применительно к сексопатологии резкой критике подвергалась концепция З. Фрейда о половом влечении — либидо, в качестве возражения З. Фрейду приводился даже такой тезис, что человек состоит не из одних половых органов. Однако, если внимательно вчитаться в работы З. Фрейда, то можно заметить, что понятие «либидо» у него означает не столько половое влечение, сколько положительное эмоциональное переживание вообще. К тому же во времена З. Фрейда понятийный аппарат в психологии был настолько мало разработан, что для объяснения своих положений ему самому пришлось создавать набор мифов, хотя и поверхностно, но ярко и образно отражающих происходящие в человеке психические процессы. И, самое главное, учение З. Фрейда дало резкий толчок к развитию психологии. Впрочем, на Западе психоанализ как практика оказания помощи больным неврозами до сих пор не вышел из употребления, несмотря на многочисленные конкурирующие научные школы.

«...Как вы считаете, нужны ли нам культурные дома любви, как в развитых странах? Я считаю, что это необходимо, во всяком случае, лучше, чем на чердаках или в подвалах. Мы будем более грамотны».

Если под словосочетанием «культурные дома любви» подразумеваются публичные дома, в которых клиентов обслуживают профессиональные проститутки, то непонятно, почему распространившаяся за последние годы волна валютной и прочей проституции ассоцииру-

ется у автора письма с чердаками и подвалами. Иное дело, что двум взрослым и любящим друг друга людям, если они не имеют собственного жилья или оказались в чужом городе, иногда просто некуда деться. И здесь зарубежный опыт мог бы быть нам полезен вот в чем: во всех развитых странах у посетителей не спрашивают документы, свидетельствующие о заключении брака, при поселении в гостиницу, продаже путевок в круизы и пансионаты и т. п., ведь в жизни бывают очень сложные и труднообъяснимые ситуации, а блюсти общественную мораль только запретительными мерами невозможно и унизительно. Совсем наивно рассчитывать, что с открытием публичных домов уменьшится число одиноких людей. В тех странах, где публичные дома существуют, проблема одиночества стоит так же остро, как и у нас. Ведь брак не столько физический, сколько эмоциональный союз двух людей. Или, по мнению автора, холостые мужчины станут жениться на проститутках? Как, впрочем, и «грамотность», т. е. опыт, полученный с продающей свое тело женщиной, вряд ли можно перенести в отношения с любимой.

«...Мой сын с детства болен цереброэнцефалитом, инвалид II группы. А когда дочь вышла замуж, родственники мужа запретили ей иметь детей, не очень стесняясь в выражениях и указывая на брата. Правда ли, что эта болезнь не наследственная, и нужно ли опасаться за дочь и ее детей?»

В приведенном случае за здоровье детей дочери можно не опасаться, потому что церебральный энцефалит не относится к числу наследственных заболеваний. Но мы решили ответить на этот вопрос еще и потому, что хотели напомнить всем вступающим в брак и их родственникам, что в случае наличия в роду наследственных заболеваний, брака между лицами, состоящими в кровном родстве, и во всех случаях сомнений относительно здоровья будущего ребенка следует обращаться в медико-генетическую консультацию, имеющуюся во всех круп-

ных городах и областных центрах, где врачи смогут проследить «родословную» болезни и определить вероятность ее появления у потомства. Местонахождение такой консультации можно уточнить в областном отделении здравоохранения.

«...Нужно ли молодоженам для приобретения опыта читать перепечатки иностранных изданий, таких, как «Кама сутра», «Техника секса», «Энциклопедия половой жизни»? Как вы к ним относитесь?»

В последние годы действительно появилось немало перепечаток с официально издаваемых на Западе пособий для молодоженов. К сожалению, и здесь черный рынок оперативней реагирует на потребности населения и заполняет подобной литературой пробел, допущенный нашими изданиями. В перечисленных книгах ничего «крамольного» нет, и мораль зрелого человека нисколько не пострадает, если он ознакомится с их содержанием, если только это не порнографическая подделка под упомянутые издания. В оригинале «Кама сутра» — это древнеиндийский религиозно-поэтический трактат о любви. И хотя в нем весьма романтично воспевается эротика интимных отношений, эти «рекомендации» вряд ли могут безоговорочно быть применимы в наше время, тем более молодоженами. Две другие книги страдают только одним — тем, что рекомендации по «технике» секса даны в них в отрыве от стиля супружеских отношений, и выбирать их в качестве образцов, подходящих для всех супружеских отношений, по меньшей мере опрометчиво.

«...Сейчас много говорят и пишут о биологических часах человека. Существует ли время наибольшей половой активности, и когда оно наступает?»

Время наибольшей половой активности человека, конечно, существует. И наступает оно, как правило, в вечернее время, когда супруги приходят с работы, выполнят все домашние дела, уложат спать детей, удовлетворят у телевизора свои культурные запросы и, наконец, оста-

ются наедине. А вообще-то половая активность у человека совпадает с циклом его общей биологической активности, и никакого особого времени для нее не существует. Правда, имеются наблюдения сезонных колебаний половой активности мужчины, которая, естественно, нарастает в весеннее время. У женщины отмечается более тесная связь сексуальной активности, во всяком случае, выраженности полового влечения, с месячным циклом. Многие женщины отмечают нарастание влечения за несколько дней до наступления месячных и во время их, хотя по логике природы максимум влечения должен бы был наблюдаться в период овуляции, т. е. в середине цикла, когда вероятность оплодотворения наибольшая. На этот счет тоже существует объяснение, которое связывает повышение полового влечения в этот период с тем, что к моменту месячных женщина избавляется от страха наступления беременности, и в неопасном периоде ее сексуальность «раскрывается». На наш взгляд, было бы очень интересно провести специальные исследования в этом направлении.

«...Почему у нас так сложно получить помощь врача-сексопатолога? Много ли в Советском Союзе таких консультаций, и что планируется сделать в этом направлении?»

Если бы этот вопрос не был задан в одном из писем, мы бы его придумали сами. Действительно, до 1988 года 1 врач сексологического приема обслуживал 500 тысяч городского и миллион сельского населения, и то не во всех областях. Учитывая, что один врач может принять за день около 10 супружеских пар, ясно, что получить такую помощь было очень трудно. С 1988 года предусматривается, что 1 врач-сексопатолог будет обслуживать 250 тысяч населения, и такие консультации будут открыты повсеместно. Врачи этих консультаций возьмут на себя решение всех вопросов, связанных с половой жизнью человека и во многом описанных в этой книге, кроме бесплодия. Кроме того, для повышения квалификации

врачей в медицинских институтах будет введен специальный курс и предусмотрено усовершенствование и аттестация врачей по сексопатологии.

МИФ ОБ АНДРОГИНАХ

«...Вот вопрос, который 3 года мучает меня: может ли быть между мужчиной и женщиной анатомическое несоответствие? Человек, которого я люблю, сказал мне об этом и о том, что мне нужен другой мужчина. Но разве может быть такое? Может быть, он просто не понял? Знаю, что анатомически у меня все в порядке, но знаю также, что строение и размеры у всех разные. И как же быть людям, которые любят друг друга, но не подходят друг другу в самом прозаическом отношении? Бывает ли вообще такое? И может ли помочь сексопатология в данном случае?»

Среди множества мифов, окружающих половую жизнь, самый красивый и печальный гласит, что в древности на Земле жили удивительно гармоничные двуполые существа — андрогины (мужеженщины). Живя в гармонии с собой и миром, эти существа не нуждались в богах и забыли их, на что боги прогневались, разделили их надвое и перемешали половинки. С тех пор половинка бродит по свету в поисках своей утраченной части, и, если найдет ее, наступает полная гармония души и тела, а если не найдет — слезы, обиды, мучения. Надо сказать, что и в художественной литературе нередко встречается тема единственного суженого, который находится неизвестно где, и только с ним можно обрести счастье. Впрочем, психологические аспекты этого вопроса достаточно подробно рассмотрены в первой части этой книги, да и вопрос в письме поставлен более конкретно.

Миф об идеальной совместимости и, следовательно, часто встречающейся несовместимости двух людей в интимной жизни, по сути дела, является одним из вреднейших и аморальнейших проявлений невежества. Ведь

в контексте этого мифа легко просматривается нехитрая логика: «Если человек тебе не подходит, ты имеешь моральное право заменить его на другого, который подходит». Не нужно терпеливо строить отношения, пытаться понять и принять другого, помочь ему в трудную минуту, легче обменять его, как бракованный товар в магазине.

С сексологической точки зрения анатомического несоответствия между мужчиной и женщиной существовать не может. Крайне редкие случаи врожденных уродств обнаруживаются в самом раннем возрасте ребенка, и многие из них удается устранить хирургическим путем до полового созревания. Природа не может быть столь расточительной, чтобы создавать людей с определенными, не совпадающими калибрами, половыми органами, иначе может оказаться, что в некоторых изолированных людских сообществах все окажутся неподходящими друг другу, и история этого сообщества оборвется по анатомическим причинам. В животном мире известны случаи, когда животные разных видов не только вступают в половые контакты, но и дают при этом гибридное потомство. Имеющие гораздо больший риск несовместимости люди различных рас и этнических групп образуют устойчивые и счастливые браки, а их потомство отличается особым здоровьем и выносливостью — лучшим показателем совместимости. Убедительных доказательств существования анатомического несоответствия между мужчиной и женщиной нет и в исторических документах. Правда, в одном из сексологических изданий начала века приводится несколько судебных случаев, когда женщины обращались в суд с просьбой о разводе, мотивируя это необычайно крупными размерами половых органов мужа. Якобы в деле фигурировали даже рисунки и схемы, доказывающие полную невозможность интимных отношений в этих браках. Но однозначная оценка этих даже имевших место событий не может быть дана без учета, что освещенный церковью брак считался нерушимым и для его расторжения нужны были весьма веские причины.

Не исключено, что крупные размеры мужских половых органов могут какое-то время вызывать у женщины неприятные ощущения только в начале половой жизни, а в дальнейшем супруги полностью приспосабливаются друг к другу. Нельзя забывать, что половые пути женщины обладают значительной эластичностью, во время родов через них проходит тело ребенка длиной около 50 см и диаметром головки 10 см, и при нормальном течении родов разрывов быть не должно. Гораздо больше беспокойства супругам доставляет другая ситуация, когда складывается впечатление, что половые органы мужчины недостаточны для получения женщиной удовлетворения. Этот весьма распространенный предрассудок является источником многих мучений и личных трагедий у мужчин с некрупными размерами половых органов. Для них эта ситуация фатальна и безвыходна, ведь длину полового члена нельзя увеличить каким-либо путем. На самом деле исследования мужчин с небольшим размером половых органов показали, что если половой член в возбужденном состоянии достигает размеров 3—5 см, то способность женщины испытывать оргазм вовсе не исключается. Дело в том, что наиболее реактивные эрогенные зоны находятся в области малых половых губ, клитора, и стимулируются они не головкой полового члена, а его основанием при ритмичном прижатии к лобковой кости. По наблюдениям многих сексопатологов, некоторые женщины испытывают максимум приятных ощущений при небольших размерах половых органов мужчины. Впрочем, ряд физиологических предпосылок к появлению подозрений о недостаточности размеров половых органов есть. Дело в том, что в первой фазе возбуждения женщины, как мы уже писали, наступает колбообразное расширение и увлажнение влагалища. Этот «механизм» облегчает введение полового члена, но нередко он же создает иллюзию «проваливания», потери полового члена во влагалище. Таким образом, незнание этих простых физиологических закономерностей и вызывает представление

о недостаточности размеров полового члена. Если мужчина уверенно проводит половой акт, в следующей фазе возбуждения у женщины наступает сокращение половых путей, и «анатомическое несоответствие» устраняется. В тех же случаях, когда мужчина и женщина охвачены сомнениями и переживаниями по поводу несоответствия, действия мужчины становятся неуверенными, у женщины прекращается нарастание возбуждения, отсутствует реакция обжима, и несоответствие сохраняется до конца близости. Кстати, если мужчина доводит женщину в ласках до сильного возбуждения, сопровождающегося сокращением половых путей, то описанный эффект «потери члена во влагалище» тоже не наблюдается. Правда, при сильном возбуждении и выраженном сокращении половых путей могут возникнуть некоторые трудности с введением полового члена. В этих случаях, как и при недостаточном увлажнении половых путей женщины, когда введение проводится слишком рано, желательно прибегнуть к смазке полового члена вазелином или любым другим кремом. При хорошей слаженности поведения супругов жена сама дает понять мужу, в какой момент интимных ласк введение наиболее желательно.

Таким образом, ответ на основной вопрос автора письма из всего сказанного становится ясен. Что же касается поведения мужчины, о котором упоминается в письме, то, очевидно, он заражен идеей несоответствия и сейчас находится в бесконечном поиске своей «половинки», поэтому так легко капитулирует при малейших сложностях интимной жизни.

М. БОРЩЕВСКИЙ

Кто прав, когда прав поровну

ВОПРОС

«Моего бывшего мужа сейчас привлекли к суду за транспортное преступление. Честно признаюсь, что я обрадовалась: наконец-то есть повод лишить его родительских прав. Но почему-то мне в юридической консультации сказали, что это не так. Как же это может быть?! Ведь он теперь считается уголовным преступником».

Л. Сайченко, г. Киев.

ОТВЕТ

В юридической консультации вас проконсультировали правильно. Лишение родительских прав — это крайняя мера, которая применяется в строго ограниченных законом случаях. Основания, при которых родитель ребенка может быть лишен родительских прав, перечислены в статье 19 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о браке и семье, где сказано, что родители или один из них могут быть лишены родительских прав, если будет установлено, что они уклоняются от выполнения своих обязанностей по воспитанию детей или злоупотребляют своими родительскими правами, жестоко обращаются с детьми, оказывают вредное влияние на детей своим аморальным, антиобщественным поведением, а

также если родители являются хроническими алкоголиками или наркоманами.

Перечисленный перечень оснований является исчерпывающим и расширительному толкованию не подлежит.

Теперь давайте поговорим о каждом из перечисленных оснований отдельно.

Что такое злоупотребление родительскими правами? Это когда эти права используются во вред интересам детей, то есть когда родители или один из них препятствуют обучению детей, выполнению ими общественных поручений, склоняют детей к совершению аморальных проступков.

Под жестоким обращением следует понимать психическое или физическое насилие над ребенком, применение недопустимых приемов воспитания, унижение его человеческого достоинства.

Уклонение от выполнения обязанностей по воспитанию детей может выражаться в отсутствии со стороны родителей заботы об их нравственном воспитании, физическом развитии, обучении, подготовке к общественно полезному труду.

Что касается хронического алкоголизма или наркомании родителей (или одного из них), то это обстоятельство должно быть подтверждено соответствующими медицинскими заключениями.

И, наконец, аморальное, антиобщественное поведение родителей, оказывающее вредное влияние на детей, предусматривает, как это видно из текста закона, прямую связь между таким противоправным поведением и вредными последствиями для ребенка.

Мы с вами, т. Сайченко, детально остановились на всех положениях закона и видим, что осуждение за совершение преступления само по себе не является основанием для лишения родительских прав.

ВОПРОС

«Мои родители решили, что я должен жениться на дочери их друзей. Ослушаться я их не могу, у нас так не принято. Да она, в общем-то, мне подходит: красива, хорошо готовит, ни с кем до меня не гуляла. Одно очень плохо — забыла обычаи предков — активная очень. То она где-то делегатом, то она куда-то депутатом, словом, общественный деятель. Я бы женился на ней, если бы она все эти глупости бросила. Отсюда вопрос: могу ли я взять у нее расписку, что она всем этим заниматься не будет? Ведь если есть расписка, я могу требовать, а не просить».

С. Сагалаев, Дагестанская АССР

ОТВЕТ

Можно было бы долго и весьма серьезно возражать вам, т. Сагалаев, чуть ли не по каждой фразе вашего письма. Но вряд ли это целесообразно. Надеемся, что тот домостроевский дух, которым просто пронизано все письмо, охватил меньше людей, чем тираж этой книги... Что же касается правового вопроса, то на него стоит ответить как раз «большим тиражом».

Ответ основывается на статье 4 Кодекса о браке и семье (КоБС) РСФСР, где предусматривается, что все граждане имеют равные права в семейных правоотношениях. Поэтому не допускается какое бы то ни было прямое или косвенное ограничение прав, установление прямых или косвенных преимуществ при вступлении в брак и в семейных отношениях в зависимости от происхождения, социального и имущественного положения, расовой и национальной принадлежности, пола, образования, языка, отношения к религии, рода и характера занятий, места жительства и других обстоятельств.

Итак, требование подписать расписку будет незаконным. Но, более того, будь она даже подписана вашей невестой, т. Сагалаев (кстати, а откуда такая уверенность, что «невеста» пойдет на такие унижения ради брака с

вами?), то и тогда никакой юридической силы она иметь не будет. Подобные расписки, другие формы «брачных контрактов» советским законодательством не признаются.

ВОПРОС

«Мы с Катей учимся в 10-м классе. Вот уже 4 месяца, выражаясь по-книжному, поддерживаем интимную связь. Естественно, собираемся пожениться. Но настораживает то, что, как слышал я, молодым гражданам препятствуют в регистрации брака — устанавливают срок до 6 месяцев с момента подачи заявки. В принципе, я уже привык, что права для взрослых — один, а для нас — молодых — другие. Но в вопросах брака это уже чересчур. Может быть, у нас уже льготы появились и в этом вопросе — например, браки матерей-героинь регистрируются вне очереди?»

С. Капралов, г. Москва

ОТВЕТ

Увы, должен признать, что действительно к правам молодых граждан зачастую относятся с каким-то, я бы сказал, высокомерием. Мол, ничего — вы молодые, потерпите. Не говоря уже о том, что это, разумеется, незаконно, это еще глупо — именно молодые-то и не потерпят. Причина же вовсе не в том, что все законодательство пронизано дискриминационными нормами в отношении молодых граждан (хотя, увы, они пока еще есть), а в том, что бюрократ выбирает всегда жертву послабее. Молодежь же действительно социально слабее защищена, чем люди старшего возраста. Но представляется, в данном случае, т. Капралов, дело не в том. Конечно же, хорошо, когда интимные отношения подразумевают «естественно» (как вы пишете) намерение зарегистрировать брак. (Замечу в скобках, что, по моим наблюдениям, у людей старшего возраста такая «естественная» цепь событий весьма часто нарушается...) Причина же, по которой органы ЗАГСа стараются порой «затянуть» регистрацию брака молодых

пар, — в другом. Ранние браки отнюдь не «естественно прочные» браки. Отсюда и психологический выверт — чем дольше мы продержим молодых у «порога» ЗАГСа, тем лучше они проверят свои чувства и тем больше гарантия прочной семьи. Но, чем бы ни руководствовались сотрудники ЗАГСов, какими бы благими намерениями ни была вымощена их дорога, нарушать требования Закона они не вправе. В законе же сказано: регистрация брака происходит по истечении месячного срока после подачи желающими вступить в брак заявления в государственный орган записи актов гражданского состояния. Если у обратившихся есть уважительные причины (например, призыв на срочную военную службу, беременность и т. д.), месячный срок может быть сокращен или увеличен. Увеличение срока более, чем до трех месяцев, не допускается, если об этом только не попросят сами обратившиеся. Продление же срока по инициативе органов ЗАГСа, повторим, более чем до трех месяцев произведено быть не может. Решение о продлении срока принимает заведующий отделом (бюро) ЗАГСа исполнительного комитета районного, городского, районного в городе Совета народных депутатов, а в поселках и сельских населенных пунктах — председатель исполкома соответствующего Совета народных депутатов.

ВОПРОС

«Мы познакомились с Виктором этим летом. Сейчас мы переписываемся и договорились пожениться. Но загвоздка в том, что нам по 17 лет, а ждать еще год мы не хотим. Мне в юридической консультации сказали, что брак может быть оформлен и до 18 лет, однако Виктор пишет, что это не так, что у них в Узбекистане это невозможно (Виктор живет в Ташкенте). Я боюсь, что, может, Виктору просто нужна отговорка? Ответьте, пожалуйста, правда ли, что в Узбекистане закон о браке не такой, как в РСФСР?»

С. Жохова, Москва

ОТВЕТ

Фактически, т. Жохова, в вашем письме содержится два вопроса: каков брачный возраст в РСФСР и в Узбекской ССР и на сколько он может быть снижен в каждой союзной республике. Ответим на первый вопрос. Почти во всех союзных республиках установлен единый брачный возраст как для мужчин, так и для женщин — 18 лет. Однако в двух союзных республиках — Украинской и Узбекской — брачный возраст для женщин — 17 лет. Вопрос второй связан со снижением брачного возраста. В соответствии со статьей 14 КоБС РСФСР снижение брачного возраста как для мужчин, так и для женщин допускается не более, чем на два года. Аналогично решается этот вопрос и в законодательстве Белорусской ССР.

Кодексами о браке и семье Украинской ССР, Литовской ССР, Туркменской ССР и Узбекской ССР и ряда других союзных республик предусмотрена возможность снижения брачного возраста и для мужчин, и для женщин не более чем на один год. Брачно-семейными кодексами Армянской, Казахской, Киргизской, Латвийской и Молдавской союзных республик предусмотрено, что снижение брачного возраста допустимо только в отношении женщин и притом не более чем на один год. Итак: в РСФСР брачный возраст — 18 лет и может быть снижен до 16 лет, в Узбекской ССР для мужчин брачный возраст — 18 лет, для женщин — 17 лет, а может быть снижен, соответственно, до 17 и 16 лет. Таким образом, как по законодательству РСФСР, так и по законодательству Узбекистана ваш брак, т. Жохова, может быть при определенных обстоятельствах зарегистрирован. А вот если бы Виктор жил в Армении, Казахстане, Киргизии, Латвии или Молдавии, то ни при каких обстоятельствах регистрация брака до достижения им 18-летнего возраста на территории этих союзных республик была бы невозможна.

Может, а точнее, должен возникнуть вопрос — а что

это за «особые обстоятельства», о которых мы уже несколько раз упоминали? Речь вот о чем: статья 15 КоБС РСФСР предусматривает, что исполнительные комитеты районных, городских, районных в городе Советов народных депутатов в отдельных исключительных случаях могут снижать брачный возраст, но (как уже говорилось) не более чем на два года. Никакой другой орган, кроме перечисленных, не вправе решать этот вопрос. Причинами, по которым чаще всего возбуждаются ходатайства о снижении брачного возраста (теми самыми «особыми обстоятельствами»), являются: беременность женщины, рождение ею ребенка, фактически сложившиеся брачные отношения, призыв жениха на военную службу. Хочу обратить внимание на то, что с просьбой о снижении брачного возраста могут обращаться как сами несовершеннолетние (либо один из них), так и их родители или попечители. Естественно совершенно, что в последнем случае требуется и согласие несовершеннолетнего жениха (или невесты) на вступление в брак.

Полезно знать, что регистрация брака до достижения 18-летнего возраста порождает для каждого из молодых супругов появление у них гражданской дееспособности в полном объеме.

ВОПРОС

«Мы с Оксаной решили подать заявление в ЗАГС в день последнего звонка в школе. Знали, что до 18 лет брак оформлен не будет, но рассчитали так, что к концу августа, когда истечет 3-месячный срок на регистрацию брака, нам уже будет по 18 лет. В ЗАГСе же нам отказали. Говорят: «Исполнится 18 лет, тогда и приходите подавать заявку!» Правильно ли это?»

С. и О. Черемных, Московская область

ОТВЕТ

Судя по подписи под письмом, брак все-таки был зарегистрирован. Поздравляю вас от души! Что же

касается сотрудников ЗАГСа, то, боюсь, они были не правы. Закон требует достижения совершеннолетия не на момент подачи заявления в органы ЗАГСа, а на момент регистрации брака.

ВОПРОС

«У нас ситуация, видимо, редкая. Я — дочь своей мамы от ее первого брака, а Дима — сын отца от его первого брака. Соответственно, наши родители женаты друг на друге вторым браком и мы с Димой брат и сестра, правда, не кровные, а сводные. Может быть, это кому-то и покажется диким, но мы хотим пожениться. Думаем, что вправе это сделать — знаем друг друга, как говорится, лучше некуда, корысти не ищем, да и влечет нас друг к другу отнюдь не по-братски... Объясните, пожалуйста, допускаются ли такие браки? Можем ли мы скрыть, что наши родители муж и жена? Нужно ли предъявлять в ЗАГС свидетельство о рождении — ведь тогда все раскроется?»

С. Савина, г. Люберцы

ОТВЕТ

Уважаемая Светлана! Полагаем, что все ваши опасения напрасны. И скрывать вам ничего от сотрудников ЗАГСа не нужно, да, кстати говоря, и свидетельство о рождении, коли вы уже достигли 18 лет, у вас никто спрашивать не станет. А дело вот в чем. Статья 16 КоБС РСФСР, озаглавленная «Препятствия к заключению брака» гласит: «Не допускается заключение брака:

между лицами, из которых хотя бы одно состоит уже в другом браке;

между родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии, между полнородными и неполнородными братьями и сестрами, а также между усыновителями и усыновленными;

между лицами, из которых хотя бы одно признано

судом недееспособным вследствие душевной болезни или слабоумия».

Итак, текст закона нами изложен. Но здесь требуются некоторые разъяснения. Родственниками по прямой линии являются родители и дети, внуки, дед и бабушка. (Не улыбайтесь по поводу перспективы заключения брака между, скажем, дедом и внучкой. Судебной практике известны такие случаи. Целью «брачующихся» было, разумеется, не создание семьи, а решение жилищного вопроса. К сожалению, пока существуют бытовые проблемы, всегда найдутся люди, пытающиеся их решить в обход закона. Пусть даже и столь экстравагантным способом...) Полнородными являются братья и сестры, имеющие общих отца и мать. Неполнородными — либо только общего отца (единокровные), либо только общую мать (единоутробные).

Усыновители и усыновленные юридически приравниваются в правах и обязанностях к родителям и детям по происхождению. Отсюда и запрет на браки между ними.

Однако более отдаленное родство, чем то, о котором мы говорили, не препятствует браку. Так, разрешены браки между двоюродными, троюродными братьями и сестрами, дядей и племянницей и т. д. Соответственно и свойство́, обратите на это внимание, Светлана, не служит препятствием к регистрации брака.

Поскольку уже зашла речь о содержании статьи 16 КоБС РСФСР (а аналогичные нормы есть в законодательстве всех других союзных республик), обратим внимание на следующее. В нашем законодательстве действует принцип единобрачия. Отсюда и запрет на заключение брака между лицами, из которых хотя бы одно состоит уже в другом браке. При регистрации брака требуется поэтому представление документов, подтверждающих прекращение предыдущего брака (свидетельство о смерти супруга, свидетельство о расторжении брака). Однако следует помнить, что решение суда о расторжении брака

не является документом, подтверждающим прекращение предыдущего брака.

Если брак регистрируется с иностранным гражданином и в документе, удостоверяющем его личность, не содержится данных о том, что он состоит в браке, им должна быть представлена соответствующая справка, выданная компетентным органом страны, гражданином которой он является, с указанием, что он не состоит в браке.

ВОПРОС

«Мой сын в студенческие годы — а они как раз совпали с последними годами эпохи застоя — увлекся политикой. Кончилось это тем, что его признали душевнобольным и объявили недееспособным. Объективности ради надо сказать, что действительно в его поведении были некоторые странности. Но речь о другом. Тогда же, скрыв все это от невесты, сын женился. Родился ребенок. Прошло какое-то время, изменилось отношение к психиатрии, и сына признали здоровым. Мало того, состоялось и решение суда о его дееспособности. А через год после суда невестка, узнавшая всю эту историю, стала шантажировать сына, что потребует признать брак недействительным. Разве это правильно, ведь сейчас и фактически, и юридически сын здоров?»

К. М., Ленинград

ОТВЕТ

Признаемся сразу, что вопрос не так прост, как может показаться, если не подходить к нему просто с позиций здравого смысла. Разберемся по порядку. Закон предусматривает возможность признания брака недействительным по следующим основаниям: а) несоблюдение условий заключения брака, к которым относятся взаимное согласие жениха и невесты и достижение ими брачного возраста; б) заключение брака при наличии препятствий к этому (вспомним: не допускается заключение брака:

между лицами, из которых хотя бы одно состоит уже в другом браке; между родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии, между полнородными и неполнородными братьями и сестрами, а также между усыновителями и усыновленными; между лицами, из которых хотя бы одно признано судом недееспособным вследствие душевной болезни или слабоумия); в) регистрация брака без намерения создать семью (фиктивный брак).

На первый взгляд, исходя из сказанного, кажется, что ситуация безвыходная: брак должен быть признан недействительным — на момент регистрации брака вашего сына имелось существенное препятствие — он был признан недееспособным (статья 16 КоБС РСФСР). Но! И в этом «но» суть ответа на вопрос. В части III статьи 43 КоБС РСФСР сказано, что если к моменту рассмотрения дела в суде отпали обстоятельства, препятствовавшие заключению брака, он может быть признан действительным с момента отпадения этих обстоятельств. Иными словами, с момента признания выздоровевшего супруга дееспособным отпадает основание для признания брака недействительным. С этого момента брак может считаться действительным, если этого желает выздоровевший супруг. У юристов есть такое понятие — санация, то есть оздоровление брака. Санация брака имеет место именно в тех случаях, когда отпадают основания, препятствовавшие его действительности. Важно при этом знать, что статья 43 КоБС РСФСР предусматривает право, а не обязанность суда признать такой санированный брак действительным. Выяснив, например, что обе стороны действовали недобросовестно, суд, исходя из конкретных обстоятельств дела, учитывая причины обхода закона, может, несмотря на отпадение препятствий к заключению брака, все равно признать его недействительным. Брак, признанный недействительным, считается таковым с момента его регистрации.

ВОПРОС

«Лично мне абсолютно ясно, что наша невестка — аферистка. Брак с сыном ей был нужен только ради московской прописки и наших «квадратов». Мало того, что она старше сына на полтора года, так она, видите ли, еще и работать не хочет, решила поступать в институт. Как будто после института она будет больше получать! Короче говоря, я решила, что мы с мужем будем подавать в суд иск — признавать брак недействительным».

С. Иванова, Москва

ОТВЕТ

Наверное, с каждой строчкой этого письма можно было бы спорить. И с тем, что 1,5 года разницы в возрасте не помеха счастливому браку, и с тем, что не в деньгах смысл жизни, — это к вопросу о поступлении невестки в институт...

Вряд ли, т. Иванова, вы прислушаетесь к совету не вмешиваться в дела молодой семьи, а вот вашей невестке я бы очень рекомендовал снять квартиру, махнув рукой на ваши «квадраты», и как можно быстрее уехать от вас. Пока еще не поздно...

Что же касается юридической стороны вашего письма, то следует знать вот что.

Недействительным (фиктивным) может быть признан брак, заключенный без намерения создать семью. Однако брак не может быть признан фиктивным, если лица, зарегистрировавшие этот брак, до рассмотрения дела судом фактически семью уже создали (часть II статьи 43 КоБС РСФСР).

Для фиктивного брака характерно то, что, вступая в него, один из супругов (а иногда и оба) преследует только вполне определенную конкретную цель: получить имущественные или иные блага, не создавая при этом семьи. Таким «благом» может стать право на пенсию или жилую площадь, получение прописки или уклонение от го-

сударственного распределения после вуза и т. д. Что же касается «создания семьи», то здесь могут быть предприняты определенные шаги для придания видимости семейных отношений. Разобраться же, где «видимость» семьи, а где действительно семья, — непросто, но, как правило, суду это удается сделать.

Теперь о суде. Точнее, о том, что вы собираетесь обратиться в суд. В статье 44 КоБС РСФСР сказано, что признание брака недействительным вправе требовать супруги и лица, права которых нарушены заключением этого брака, а также органы опеки и попечительства или прокурор. Итак, чтобы обратиться в суд, автору письма придется объяснить, какие его права этим браком нарушены. Другое дело, если бы сам сын потребовал признания брака недействительным.

Чтобы нам больше не возвращаться к этому вопросу, сразу же скажем о последствиях признания брака недействительным. В письмах этот вопрос встречается часто.

Как уже было сказано, брак, признанный недействительным, считается таковым со времени его заключения. У лиц, состоявших в браке, признанном недействительным, никаких прав и обязанностей супругов не возникает за следующими исключениями:

1) Если один из супругов скрыл от другого, что состоит в другом браке, то при признании брака недействительным суд вправе взыскать с него средства на содержание лица, состоявшего с ним в недействительном браке, в соответствии со статьями 25—29 КоБС РСФСР, а также вправе применить к имуществу, приобретенному этими лицами совместно до момента признания брака недействительным, положения, установленные статьями 20—22 КоБС РСФСР (о них мы еще расскажем).

2) Супруг, не знавший о наличии препятствий к заключению брака, вправе сохранить фамилию, избранную им при регистрации брака,

Других исключений нет.

Надо еще знать, что к имуществу, приобретенному совместно лицами, состоявшими в браке, признанном недействительным, применяются правила, предусмотренные статьями 116—125 Гражданского Кодекса РСФСР.

И последнее. Признание брака недействительным не влияет на права детей, родившихся в таком браке.

ВОПРОС

«К сожалению, наша семейная жизнь не удалась. Надо расставаться. Споров нет. Пустота. Даже об имуществе нет спора — не хочется портить себе нервы. Словом, идти в суд вроде не с чем. Хорошо еще, что детей общих у нас нет. Но я знаю, что без суда не обойтись, у меня ведь есть дочь от первого брака...»

А. Б-ва, г. Горький

ОТВЕТ

В этом письме нет вопросов, но ответить на него необходимо именно в юридическом разделе книги. В письме обнаруживается незнание закона.

Прежде всего напомним: брак прекращается вследствие смерти или объявления в судебном порядке умершим одного из супругов. При жизни супругов брак может быть расторгнут по заявлению одного или обоих супругов.

Теперь о том, когда брак расторгается в суде, а когда в органах записи актов гражданского состояния.

При взаимном согласии на расторжение брака супругов, не имеющих несовершеннолетних детей (имеется в виду общих детей. — *М. Б.*), расторжение брака производится в органах записи актов гражданского состояния (ч. I ст. 38 КоБС РСФСР). Что касается порядка этой процедуры, то он таков: оформление развода и выдача супругам свидетельства о расторжении брака производится по истечении трех месяцев со дня подачи супругами заявления о разводе.

Возможно расторжение брака в органах записи актов

гражданского состояния по заявлению и одного из супругов. Но только в определенных законом случаях. О них говорит статья 39 КоБС РСФСР (есть аналогичные статьи в кодексах о браке и семье других союзных республик): «В органах записи актов гражданского состояния производится расторжение брака по заявлению одного из супругов, если другой супруг:

признан в установленном законом порядке безвестно отсутствующим;

признан в установленном законом порядке недееспособным вследствие душевной болезни;

осужден за совершение преступления к лишению свободы на срок не менее трех лет.

За регистрацию расторжения брака с супруга-заявителя взыскивается государственная пошлина в размере 50 копеек.

Если находящийся в заключении супруг или опекун недееспособного супруга возбудит спор о детях, о разделе имущества, являющегося общей совместной собственностью супругов, или спор о выплате средств на содержание нуждающемуся нетрудоспособному супругу, расторжение брака производится через суд».

Из только что сказанного становится ясно, что в суде расторжение брака производится, если между супругами есть спор или если у них есть общие несовершеннолетние дети.

Рассмотрение в суде дел о расторжении брака производится в исковом порядке. При этом суд обязан принять меры к примирению супругов, для чего, в частности, вправе отложить разбирательство дела, назначив супругам срок для примирения в пределах шести месяцев. Однако это правило не надо понимать так, что через шесть месяцев суд обязательно брак расторгнет. В законе (ч. III ст. 33 КоБС РСФСР) сказано, что брак расторгается, если судом будет установлено, что дальнейшая совместная жизнь супругов и сохранение семьи стали невозможными.

В жизненности этого правила можно усомниться: действительно, если один из супругов в течение полугода настаивает на том, что он не желает сохранить семью, то вряд ли кто-нибудь, пусть даже и суд, может его «переубедить».

Но суд не просто выполняет функции по расторжению брака, так сказать, «в автоматическом режиме». При вынесении решения о расторжении брака суд принимает в необходимых случаях меры к защите интересов несовершеннолетних детей и нетрудоспособного супруга.

Очень важное правило содержится в статье 34 КоБС РСФСР (и аналогичных статьях кодексов других союзных республик). В этой статье сказано, что «если между супругами нет соглашения о том, при ком из них будут проживать дети после расторжения брака и в каком размере будут выплачиваться средства на содержание детей, суд обязан при вынесении решения внести ясность в эти вопросы».

При вынесении решения о расторжении брака суд определяет сумму, которую надо будет уплатить за выдачу свидетельства о расторжении брака одному или обоим супругам, в размере от 100 до 200 рублей. Эта сумма может быть взыскана или с одного супруга, или распределена между обоими.

Хотим особо обратить внимание читателей на следующее правило: брак считается прекращенным со времени регистрации развода в книге регистрации актов гражданского состояния. Повторяю: не с момента вынесения решения судом, а с момента регистрации развода в ЗАГСе.

И последнее, что нужно отметить в связи с вопросом о расторжении брака. Супруг, изменивший свою фамилию при вступлении в брак на другую, вправе и после расторжения брака именоваться этой фамилией, либо по его требованию при регистрации расторжения брака органами записи актов гражданского состояния ему присваивается добрачная фамилия.

ВОПРОС

«Может быть, это ситуация и «стандартная», но мне от этого не легче. Мы с мужем разводимся. Ребенок остается со мной. Спор же возник в связи с разделом вещей. Муж настаивает на разделе пополам, говоря при этом, что с его стороны это благородный жест, так как он всегда зарабатывал больше меня. Я же считаю, что $^2/_3$ вещей должны достаться мне, так как со мной остается сын, а мужу — $^1/_3$. Права ли я?»

С. Жаворонкова, Москва

ОТВЕТ

Давайте начнем все по порядку. Закон прямо говорит о том, что имущество, нажитое супругами во время брака, является их общей совместной собственностью. При этом супруги имеют равные права владения, пользования и распоряжения имуществом. Для вас же, т. Жаворонкова, важно знать, что супруги пользуются равными правами на имущество даже и в том случае, если один из них был занят ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми или по другим уважительным причинам не имел самостоятельного заработка. Следовательно, «благородный жест» вашего мужа не более чем соблюдение им требований закона. Но!.. И вот в этом «но», как говорится, и «зарыта собака». По общему правилу в случае раздела имущества, являющегося общей совместной собственностью супругов, их доли признаются равными. Однако, и это очень важно для вас, т. Жаворонкова, в отдельных случаях суд может отступить от этого правила, учитывая интересы несовершеннолетних детей или заслуживающие внимания интересы одного из супругов. Доля одного из супругов, в частности, может быть увеличена, если другой супруг уклонялся от общественно полезного труда или расходовал общее имущество в ущерб интересам семьи (ч. I ст. 21 КоБС РСФСР). Что значит «в ущерб интересам семьи»? Например, пьянствовал, проигрывал в карты и т. д.

Касаясь вопроса о порядке раздела имущества, следует обратиться к части II статьи 21 КоБС РСФСР. Здесь сказано, что при разделе имущества, являющегося общей совместной собственностью супругов, суд определяет, какие предметы подлежат передаче каждому из них. В случаях, когда одному из супругов передаются предметы, стоимость которых превышает причитающуюся ему долю (например, автомобиль), другому супругу может быть присуждена соответствующая денежная компенсация.

ВОПРОС

«Делить имущество при разводе всегда неприятно. Но я никак не ожидал, что жена, теперь уже бывшая, станет настаивать на разделе моих двух костюмов и дубленки. Действительно, эти вещи стоили дорого, но ей-то они на что?»

С. Андреев, Ленинград

ОТВЕТ

Пожалуй, утверждение «ей-то они на что?» — не правовой аргумент. И все же ваша бывшая жена, т. Андреев, претендовать на это имущество не вправе. Правовое же обоснование этого ответа содержится в статье 22 КоБС РСФСР и, в частности, в части II, где указано, что вещи индивидуального пользования (одежда, обувь и т. п.), за исключением драгоценностей и других предметов роскоши, хотя и приобретенные во время брака за счет общих средств супругов, признаются личным имуществом того супруга, который ими пользовался.

И уж коли речь зашла о личной собственности супругов, сразу же обратим внимание на следующее. Имущество, принадлежавшее супругам до вступления в брак, а также полученное ими во время брака в дар или в порядке наследования, является собственностью каждого из них. Следует помнить в этой связи, что если одному из супругов до вступления в брак принадлежала какая-то

вещь, ну, например, картина, а во время брака эта вещь была продана, то деньги, вырученные от продажи, при разделе совместно нажитого имущества учету не подлежат. Это возможно только при условии, что имеются доказательства, что эти деньги — те самые, полученные за проданную картину.

И последнее, что нужно знать в связи с вопросом о личном имуществе супругов. Имущество каждого из супругов может быть признано их *общей совместной* собственностью, если будет доказано, что в период брака были произведены вложения, значительно увеличившие стоимость этого имущества.

Например, жене еще до брака по наследству достался дом. Во время совместной жизни дом капитально отремонтировали, пристроили комнату и террасу, сделали центральное отопление и т. д. Разумеется, все эти работы значительно увеличили стоимость дома. Разве справедливо было бы считать, что муж здесь «ни при чем»?! Очевидно, что нет.

ВОПРОС

«Муж не хотел, чтобы я рожала. Я все же аборт делать не стала и родила. Ребенок родился здоровый, а вот я стала инвалидом. Теперь муж все время грозится уйти, издевается надо мной, а я вынуждена терпеть, так как на алименты на сына нам не прожить. Работать же я не могу... Вот и получается, что я, как собака, за кормежку должна терпеть все унижения...»

С. А., Кемерово

ОТВЕТ

Вот такое письмо! Словно из прошлого столетия. И с точки зрения морального облика мужа, да и с точки зрения правовой культуры жены. Не хочу сказать, что при помощи Закона можно решить все проблемы этой семьи — над чувствами людей Закон бессилен, но

вот «материальная сторона» вопроса решается им достаточно четко и просто. В статье 25 КоБС РСФСР прямо сказано, что супруги обязаны материально поддерживать друг друга. В случае отказа в такой поддержке нуждающийся в материальной помощи нетрудоспособный супруг, а также жена в период беременности и в течение полутора лет после рождения ребенка имеет право *по суду* получать содержание (алименты) от другого супруга, если последний в состоянии его предоставить. Такими правами друг в отношении друга обладают не только супруги, состоящие в браке. Определенные права сохраняются и после распада семьи. Об этом говорится в следующей, 26-й статье КоБС РСФСР.

Право нуждающегося нетрудоспособного супруга на получение содержания от другого супруга сохраняется и после расторжения брака, если он стал нетрудоспособным до расторжения брака или в течение одного года после расторжения брака.

Есть и еще одно правило, о котором надо знать: если супруги состояли длительное время в брачных отношениях, суд вправе взыскать алименты в пользу разведенного супруга и в том случае, когда этот супруг достиг пенсионного возраста не позднее пяти лет с момента расторжения брака.

Что же касается прав женщин, имеющих маленьких детей, а также беременных, то о них в законе сказано, что жена сохраняет право на получение содержания от мужа в период беременности и в течение полутора лет после рождения ребенка, если беременность наступила до расторжения брака.

Размер средств, взыскиваемых с одного из супругов на содержание второго, определяется судом в твердой денежной сумме, взыскиваемой помесячно. При этом суд исходит из материального и семейного положения обоих супругов (размер заработной платы, пенсии по инвалидности, наличие других иждивенцев и т. д.).

Однако надо помнить, что суд может, принимая во

нимание непродолжительность брака или недостойное поведение супруга, требующего выплаты ему алиментов, освободить другого супруга от обязанности по его содержанию или ограничить эту обязанность определенным сроком (ст. 27 КоБС РСФСР).

И последнее в ответе на этот вопрос: право супруга на получение содержания утрачивается, если отпали условия, оговоренные в статье 25 КоБС РСФСР — о них мы уже говорили, — или если разведенный супруг, получавший средства на содержание, вступит в новый брак.

ВОПРОС

«У моего мужа есть ребенок от первого брака. Жил он с нами, но я его не усыновляла. Теперь мы решили разводиться, но боюсь, что из-за его сына нам придется разводиться через суд, а я этого срама не хочу...»

С. Светлова, г. Подольск Московской обл.

ОТВЕТ

Прежде чем ответить на вопрос, вспомним, что брак либо прекращается вследствие смерти или объявления в судебном порядке умершим одного из супругов, либо может быть при их жизни расторгнут путем развода по заявлению одного или обоих супругов.

Расторжение брака производится либо в судебном порядке, либо в конкретно оговоренных случаях в органах ЗАГСа. Что же это за «конкретно оговоренные» случаи? Обратимся к статьям 38 и 39 КоБС РСФСР.

При взаимном согласии на расторжение брака супругов, не имеющих несовершеннолетних детей, расторжение брака производится в органах записи актов гражданского состояния (ч. I ст. 38 КоБС РСФСР). Это, кстати, и есть ответ на вопрос письма — если нет общих несовершеннолетних детей и есть обоюдное согласие на расторжение брака — дорога в ЗАГС открыта.

Далее в законе сказано, что оформление развода и выдача супругам свидетельства о расторжении брака производятся по истечении трех месяцев со дня подачи супругами заявления и что за регистрацию расторжения брака взыскивается государственная пошлина в размере 100 рублей.

В трех случаях брак может быть расторгнут в органах ЗАГСа и по заявлению лишь одного из супругов, если другой супруг:

– признан в установленном законом порядке безвестно отсутствующим;

– признан в установленном законом порядке недееспособным вследствие душевной болезни или слабоумия;

– осужден за совершение преступления к лишению свободы на срок не менее трех лет.

В этих трех случаях государственная пошлина составляет 50 копеек.

В суде брак расторгается во всех остальных случаях. Однако было бы ошибкой считать, что суд расторгает брак «автоматически».

Во-первых, закон обязывает суд принимать меры к примирению супругов, для чего суд вправе отложить разбирательство дела на срок до шести месяцев. И, во-вторых, брак расторгается, если судом будет установлено, что дальнейшая совместная жизнь супругов и сохранение семьи стали невозможны.

ВОПРОС

«Мне предстоит развод. Хочу спросить, могу ли я оставить себе фамилию мужа или, если он будет настаивать, суд вправе вернуть мне девичью фамилию?»

А. Островская, Москва

ОТВЕТ

Нет, т. Островская, ни ваш муж, ни суд не могут обязать Вас «вернуть» себе добрачную фамилию.

Статья 41 КоБС РСФСР предусматривает, что супруг, изменивший свою фамилию при вступлении в брак на другую, вправе и после расторжения брака именоваться этой фамилией, либо по его требованию при регистрации расторжения брака органами записи актов гражданского состояния ему присваивается добрачная фамилия.

ВОПРОС

«Моя жена призналась, что несколько лет тому назад у нее было психическое расстройство. Тогда же, не знаю, почему это было нужно ее родителям, состоялось даже решение суда о признании ее недееспособной. Сейчас она согласна пойти в ЗАГС и подписать заявление о недействительности нашего брака. Можем ли мы так сделать?»

С. Ползунков, г. Саратов

ОТВЕТ

Нет, т. Ползунков, в ЗАГСе признать брак недействительным нельзя. Статья 44 КоБС РСФСР прямо предусматривает, что это можно сделать только в судебном порядке. Но вот что вам следует знать. Во-первых, если к моменту рассмотрения дела отпали обстоятельства, препятствовавшие заключению брака, он может быть признан действительным с момента отпадения этих обстоятельств (ч. III ст. 43 КоБС РСФСР).

Мы имеем в виду, что ваша жена может быть сегодня здорова, и если это будет подтверждено в судебном порядке, суд вряд ли признает брак недействительным.

Во-вторых, вы должны знать, что при рассмотрении дела о признании брака недействительным как заключенного с лицом, признанным недееспособным вследствие душевной болезни или слабоумия, к участию в деле должен быть привлечен орган опеки и попечительства.

Надо еще заметить, что признание брака недействи-

тельным вправе требовать супруги и лица, права которых нарушены заключением этого брака, а также органы опеки и попечительства и прокурор.

ВОПРОС

«Когда мы развелись с мужем, я была счастлива. Можете себе представить, что это был за муж! Но я никак не могла предположить всю меру его подлости. Понимая, что с него я взыщу алименты, он сразу после развода перешел на другую работу и стал получать не 350 руб., как раньше, а только 85 руб.! У меня же осталось четверо детей и, хотя с него взыскали 50% заработка, — это будет лишь 42 руб. 50 коп. И это на 4 детей?! Может быть, можно как-то сделать так, чтобы эту сумму увеличить?»

А. Фирсова, г. Иваново

ОТВЕТ

Да, можно. Только не «сделать так», а просто взыскать в соответствии с Законом. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 14 октября 1986 года «О некотором изменении порядка взыскания алиментов на несовершеннолетних детей» установлено, что при взыскании алиментов в долевом отношении к заработку родителя размер их не может быть менее 20 рублей в месяц на каждого ребенка. Этим же Указом внесены изменения и в часть IV статьи 50 Основ законодательства о труде, которыми отменены ограничения удержания из заработной платы «не свыше 50 процентов» при исполнении решений о взыскании алиментов на несовершеннолетних детей.

Однако это правило не применяется, когда алименты взыскиваются из пенсии. В соответствии с п. 178 Положения о порядке назначения и выплаты государственных пенсий алименты взыскиваются в размере, не превышающем 50 процентов пенсии. В случае, если удерживаемые 50 процентов пенсии должника не обеспечивают ми-

нимального размера алиментов — не менее 20 рублей в месяц на каждого ребенка, — задолжность за неисполнением не образуется.

Вы же, т. Фирсова, можете по решению суда получать до 80 рублей алиментов в месяц (если, конечно, эта сумма не окажется ниже 50 процентов заработка вашего мужа).

ВОПРОС

«Мы развелись с мужем 5 лет назад. На сына он исправно платил алименты. Но так случилось, что два месяца назад он погиб. При этом он оставил завещание в пользу новой жены. Получается теперь, что наш сын лишился алиментов и к тому же ничего не получит из наследства?»

С. Н. Петрова, Ростовская область

ОТВЕТ

Получается совсем не так, как вы предполагаете, ибо нормы наследственного права направлены на защиту определенной категории лиц, имущественные интересы которых нельзя обойти никаким завещанием и которые всегда призываются к наследованию.

Круг таких лиц определен статьей 535 ГК РСФСР, которая к их числу относит: несовершеннолетних или нетрудоспособных детей наследодателя (в том числе усыновленных), нетрудоспособного супруга, родителей (усыновителей), а также иждивенцев. Указанные лица наследуют независимо от содержания завещания не менее 2/3 доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону (обязательная доля). При определении размера обязательной доли учитывается и стоимость наследственного имущества, состоящего из предметов домашней обстановки и обихода.

Таким образом, ваш несовершеннолетний сын наследует имущество отца, являясь обязательным наследни-

ком, и если, кроме него и второй жены вашего бывшего мужа, других наследников по закону, имеются в виду родители, нет, то он унаследует $^1/_3$ *часть наследства.*

ВОПРОС

«При разводе с женой ребенка оставили мне. Она, в общем-то, и не очень возражала, понимая, что при ее образе жизни ребенок будет только помехой. Ну и слава богу! Неожиданности начались потом, когда мне отказались выдать больничный по уходу за сыном, а парню всего 10 лет! Говорят, пусть мать получает больничный — она же не лишена родительских прав. По-моему, это неправильно».

С. Карпец, г. Рига

ОТВЕТ

В поликлинике вам, т. Карпец, дали неверную информацию. Права отца и матери на получение листка нетрудоспособности по уходу за больным ребенком равны. Это однозначно. Но вот на порядке оплаты больничного листа следует остановиться подробнее.

С 1 ноября 1987 года больничный листок по уходу за больным ребенком, не достигшим 14 лет, выдается на период, в течение которого ребенок нуждается в уходе, но не более чем на 14 календарных дней. При этом оплата первых 7 календарных дней, а одиноким матерям, вдовам (вдовцам), разведенным женщинам (мужчинам) и женам военнослужащих срочной службы — первых 10 календарных дней производится в соответствии с действующим законодательством. Выплата указанного пособия в период соответственно с 8-го по 14-й и с 11-го по 14-й календарный день производится в размере 50 процентов заработка независимо от непрерывного трудового стажа и членства в профсоюзе.

ВОПРОС

«Мой муженек был в бегах с 1981 года. Бегал он не от меня, разумеется, а от исполнительного листа на сына. Нашли же его только три месяца назад. (Это, кстати, говорит о том, как хорошо его искали...) Вопрос же теперь стоит так: взыщут ли с него алименты за все эти годы или только за 3 последних? Имеет ли значение, что через 3 месяца сыну исполнится 18 лет?»

П. Ножина, Москва

ОТВЕТ

Взыскание алиментов за прошлое время производится в пределах трехлетнего срока, предшествовавшего предъявлению исполнительного листа к исполнению. Однако если удержание алиментов не производилось в связи с розыском должника, то они взыскиваются за весь прежний период независимо от установленного трехлетнего срока давности и достижения совершеннолетия лицом, в пользу которого присуждены алименты (п. 162 Инструкции об исполнительном производстве, утвержденной приказом Министерства юстиции СССР от 15 ноября 1985 года, № 22).

Другими словами, вы, т. Ножина, получите алименты за все прошедшие годы.

ВОПРОС

«Так сложилась уж моя жизнь, что глупостей я наделал много. За одну из них, давно уже, меня лишили родительских прав, не забыв, правда, при этом взыскать алименты. Их я исправно платил. А вот теперь я уже старик, пенсия... Смешно сказать, какая! Могу ли я рассчитывать хоть на какие-то деньги от сына?»

А. У-в, Москва

ОТВЕТ

Согласно статье 60 Кодекса о браке и семье РСФСР и соответствующих статей КоБС других союзных республик лишение родительских прав не освобождает родителей от обязанностей по содержанию детей. В то же время лишение родительских прав влечет за собой утрату всех прав, основанных на факте родства с детьми, в отношении которых родители лишены родительских прав. Такие родители теряют право на получение содержания от этих детей по достижении ими совершеннолетия и не имеют права на наследование по закону после детей, в отношении которых были лишены родительских прав на момент открытия наследства.

Так что вынуждены расстроить автора письма...

ВОПРОС

«Когда мы въезжали в новый дом, наши соседи взяли у нас в долг 1000 рублей. Сейчас они отказываются возвращать эти деньги, не понимая, очевидно, что, так как у нас есть свидетели, мы все равно эти деньги с них получим. Сложность в другом — это деньги родителей, и мы их одолжили без ведома «старшего поколения». Поэтому-то мы и не хотим идти в суд — тогда родители обо всем узнают. Посоветуйте, есть ли какой-нибудь другой путь?»

В. и С. Сачкины, г. Кемерово

ОТВЕТ

Боимся, что в данном случае сложность не в том, что «старшее поколение» может узнать о «трагической судьбе» своих денег. Сложность ситуации заключается в другом — свидетельские показания вряд ли помогут в возврате денег, поскольку договор займа на сумму свыше 50 рублей должен быть обязательно заключен в письменной форме, то есть должник (тот, кто берет деньги) должен выдать кредитору (тому, кто дает деньги)

расписку в том, что им займообразно получена такая-то сумма.

Некоторые граждане ошибочно полагают, что договор займа должен обязательно заключаться в нотариальной конторе. Это не так, но вот расписка должна быть обязательно.

Эти положения прямо записаны в статье 269 ГК РСФСР и в аналогичных статьях ГК других союзных республик.

А вот статья 46 ГК РСФСР содержит правило, согласно которому в случае несоблюдения письменной формы договора займа стороны в суде не имеют права в подтверждение указанного договора ссылаться на свидетельские показания.

Так что судебные инстанции вряд ли могут оказать вам содействие в получении долга. Остается путь убеждения, но насколько он будет эффективен?..

ВОПРОС

«Видимо, муж уже давно готовился к разводу. Я это теперь поняла, когда выяснилось, что вот уже два года он ежемесячно откладывал часть своей зарплаты и половину премии на сберкнижку сына от первого брака. Значит, теперь получается, что я к этим деньгам вообще никакого отношения не имею?»

С. Медникова, Москва

ОТВЕТ

П. 2 Постановления Пленума Верховного суда РСФСР от 21.02. 1973 года «О некоторых вопросах, возникших в практике применения судами Кодекса о браке и семье в РСФСР» (в редакции Постановления Пленума от 27.09.1977 г.) предусматривает, что вклады, внесенные супругами за счет общего имущества на имя их несовершеннолетних детей, считаются принадлежащи-

ми детям и не должны учитываться при разделе имущества, являющегося общей совместной собственностью супругов.

Однако приведенное разъяснение ПВС РСФСР имеет отношение к случаям, когда несовершеннолетние дети, на имя которых вносится вклад в сберкассе, являются общими детьми сторон, делящих имущество, нажитое в браке. В данном же случае деньги, являющиеся общим совместным имуществом супругов, внесены на имя ребенка от другого брака. Эти денежные средства подлежат разделу по правилам ст. ст. 20, 21 КоБС РСФСР.

ВОПРОС

«После развода со своей второй женой отец перевел на меня (оформив дарением) дачу, которую они купили со второй женой. Сейчас вроде бы она собирается за эту дачу судиться. Мне что-нибудь грозит?»

А. Лукина, Свердловская обл.

ОТВЕТ

Согласно статье 20 КоБС РСФСР домовладение, о котором идет речь, являлось общим имуществом супругов. Доли их являются равными, то есть по $^1/_2$ домовладения.

Подарив всю дачу своей дочери, бывший муж распорядился как своей долей в общем имуществе супругов, что вполне правомерно, так как согласно статье 92 ГК РСФСР собственнику принадлежит право владения, пользования и распоряжения имуществом в пределах, установленных законом, так и долей другого супруга, что является грубым нарушением закона.

Поэтому, если бывшая жена обратится в народный суд, договор дарения в части $^1/_2$ домовладения будет признан недействительным.

ВОПРОС

«Сейчас я развожусь со вторым мужем. В это трудно поверить, но этот паглец хочет делить деньги на моей сберкнижке, которые поступали как алименты на сына от первого мужа. До чего все же мужчины бессовестный народ».

А. Простушкина, г. Люберцы

ОТВЕТ

Боюсь, что закон, т. Простушкина, на стороне вашего мужа. В силу ст. ст. 20, 21 КоБС РСФСР имущество, нажитое супругами во время брака, является их общей совместной собственностью. Они имеют равные права владения, пользования и распоряжения этим имуществом. В случае его раздела доли супругов равны.

По правилам статьи 22 того же Кодекса, не является общим имущество, полученное супругами хотя и в период брака, но в дар или в порядке наследования, а также имущество, приобретенное на средства, полученные в дар или в порядке наследования.

В данном случае вклад образовался за счет средств, поступивших в период брака, однако не за счет средств, полученных в дар или в порядке наследования, а следовательно, нет оснований для исключения вклада из числа имущества, приобретенного в период брака.

То, что вклад образовался за счет алиментных платежей, правового значения не имеет, поскольку при проживании ребенка в семье супругов алименты — часть их общего бюджета в период брака.

Эти средства, полученные супругами во время брака и сбереженные ими за счет израсходования на содержание ребенка других общих совместных средств, составили их общее совместное имущество.

ВОПРОС

«Мы с женой прописаны в 2-комнатной квартире. Родители жены прописаны в трехкомнатной

квартире. Фактически же мы проживаем в квартире родителей, а родители — в нашей двухкомнатной. В настоящее время между нами возник конфликт, и отношения стали плохими. Как по закону может разрешиться жилищный вопрос, если они обратятся в суд».

А. и В. Соловьевы, Москва

ОТВЕТ

Согласно статье 31 Основ жилищного законодательства Союза ССР и союзных республик наниматель жилого помещения вправе с письменного согласия проживающих совместно с ним членов семьи, включая временно отсутствующих, произвести обмен занимаемого жилого помещения с другим нанимателем или членом жилищно-строительного кооператива, в том числе и с проживающими в другом населенном пункте.

Обмен жилыми помещениями считается состоявшимся только с момента выдачи ордеров. До получения ордеров нет обмена жилыми помещениями, а есть только соглашение сторон об обмене. Ордера на обмен жилыми помещениями выдаются жилищным органом местного Совета, в районе которого находится одно из обмениваемых помещений. Граждане, произведшие обмен занимаемых ими жилых помещений самоуправно, без обменных ордеров, подлежат выселению из помещений в административном порядке с санкции прокурора.

ВОПРОС

«Мы с бывшим супругом проживаем в 2-комнатной кооперативной квартире. При расторжении брака между нами были разделены паенакопления и за мной с ребенком была закреплена комната размером 17,5 кв. м, а за бывшим мужем комната 14 кв. м. Отношения между нами конфликтные, и я решила обменять свою комнату. Имею ли я на это право без согласия мужа?»

Т. Савицкая, Москва

ОТВЕТ

К сожалению, не имеете! Согласно разъяснениям, содержащимся в п. 7 Постановления № 1 ПВС СССР от 3.02.1987 года «О применении судами законодательства при рассмотрении дел по спорам между гражданами и жилищно-строительными кооперативами», если квартира в доме кооператива разделена между разведенными супругами, то возможен обмен лишь всей квартиры.

В связи с этим хочется обратить внимание, что этим же Постановлением Пленума предусмотрено право члена семьи (бывшего члена семьи) — члена кооператива, имеющего долю в паенакоплении, на обращение в суд с иском о принудительном обмене, если член кооператива отказывается произвести обмен на добровольных началах.

Таким образом, вы, т. Савицкая, поторопились решить вопрос о разделе паенакопления и жилой площади. Вам следовало бы в соответствии с п. 19 Постановления Пленума определить свою долю в паенакоплениях, которые, если не доказано иное, являются общим супружеским имуществом, а затем в судебном порядке решать жилищный спор путем предъявления иска о принудительном обмене.

ВОПРОС

«Когда мы расторгли брак с мужем, он остался пользователем садового участка, а я получила денежную компенсацию в размере $^1/_2$ стоимости строений, насаждений и целевых взносов. Сейчас мой бывший муж скончался, завещав все свое имущество нашему сыну, 1982 года рождения. Я интересуюсь, вправе ли наш сын, будучи несовершеннолетним, претендовать на прием в члены садоводческого товарищества и передачу ему участка».

М. Орлова, Москва

ОТВЕТ

Прежде всего следует иметь в виду, что, во-первых, действующий Типовой Устав садоводческого товарищества, утвержденный постановлением Совета Министров РСФСР от 31 марта 1988 года № 112, не содержит в отличие от ранее действующего законодательства указаний о минимальном возрасте для лиц, вступающих в товарищество.

Во-вторых, принятый 26 мая 1988 года Закон «О кооперации в СССР» в п. 52 указывает, что садоводческие и садово-огородные товарищества являются составной частью системы кооперации.

Следовательно, на садоводческие товарищества распространяется и статья 12 Закона, в которой предусмотрено, что членом кооператива (а следовательно, и садоводческого товарищества) может быть каждый гражданин, достигший 16-летнего возраста.

Более того, если даже считать вышеприведенные рассуждения спорными, то и тогда недостижение наследником совершеннолетия не является основанием для лишения его права пользования садовым участком. Об этом прямо говорится в опубликованном решении Судебной коллегии по гражданским делам Верховного суда СССР от 15.01.87 года, что «права и обязанности несовершеннолетнего, связанные с пользованием садовым домиком и садовым участком, если к поддержанию их в надлежащем состоянии имеется возможность, до принятия несовершеннолетнего наследника в члены товарищества по достижении 18-летнего возраста могут осуществляться его родителями, опекунами или попечителями (ст. ст. 15, 26 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о браке и семье).

Таким образом, вопрос о передаче садового участка вашему сыну, по нашему мнению, должен быть решен положительно.

ВОПРОС

«Я единственный наследник своего отца. Сейчас, когда отец умер, мне юрист на работе сказал, что я должен наследство «принять», а как это сделать, не объяснил. Скажите, пожалуйста, о чем идет речь?»

П. Кузнецов, г. Казань

ОТВЕТ

Речь идет о том, что каждому наследнику законом предоставлено право либо принять наследство, либо отказаться от него.

В соответствии со статьей 546 ГК РСФСР и аналогичными статьями ГК других союзных республик признается, что наследник принял наследство, когда он фактически вступил во владение наследственным имуществом, то есть стал пользоваться вещами, ранее принадлежащими наследодателю, или когда он подал нотариальному органу по месту открытия наследства заявление о принятии наследства.

Указанные действия должны быть совершены в течение шести месяцев со дня открытия наследства.

Если вы желаете принять наследство, то вправе воспользоваться любым из указанных в законе способов.

Что касается отказа от наследства, то он допускается также в течение 6 месяцев со дня открытия наследства и оформляется путем подачи соответствующего заявления в нотариальную контору по месту открытия наследства. Следует знать, что отказаться от наследства можно либо указав, в чью пользу из числа других наследников по закону или по завещанию производится отказ, либо без такого указания.

ВОПРОС

«Умер мой дядя, с которым мы жили вместе. Никого другого из наследников, кроме меня, у него нет. Когда я пришел в нотариальную контору, нотариус — молоденькая девочка — вдруг заявила, что я права на наследство не имею. Я не понимаю, как можно доверять такую ответственную работу, простите, сопливой девчонке?! Ведь то, что я — наследник, самоочевидно!»

С. Потапов, Ленинград

ОТВЕТ

Очевидно, к сожалению, лишь то, что молодость — это недостаток, который очень быстро проходит. «Молоденькая девочка» в данном случае является должностным лицом, давшим вам, кстати, совершенно правильную консультацию.

Вы считаете, что вы наследник имущества своего дяди, а закон по этому поводу придерживается другого мнения. Круг наследников по закону определен в статье 532 ГК РСФСР, которая относит к наследникам первой очереди: детей (в том числе усыновленных), супруга и родителей (усыновителей) умершего, а также ребенка умершего, родившегося после его смерти.

Наследниками второй очереди являются братья и сестры умершего, его дед и бабка как со стороны отца, так и со стороны матери.

К числу наследников по закону относятся также нетрудоспособные лица, состоявшие на иждивении умершего не менее одного года до его смерти. При наличии других наследников они наследуют наравне с наследниками той очереди, которая призывается к наследованию.

Наконец, в отдельных случаях к наследованию призываются внуки и правнуки наследодателя. Это происходит в тех случаях, когда на момент открытия наследства нет в живых того из их родителей, который был бы наследником.

Как видите, в этом перечне племянники не упомянуты.

Если быть предельно точными, следует отметить, что гражданские кодексы некоторых союзных республик включают племянников и племянниц в число наследников второй или даже третьей очереди, однако, как явствует из письма, местом открытия наследства является Ленинград, а следовательно, круг наследников будет определяться по ГК РСФСР.

ВОПРОС

«Я проживаю в коммунальной 2-комнатной квартире в комнате размером 21 кв. м. В 1986 г. в квартире освободилась вторая комната размером 22,6 кв. м, которая до настоящего времени не заселена. В июне 1988 года у меня родился ребенок, которого я прописала по своему месту жительства, а в сентябре т. г. ко мне прописался муж, ранее прописанный в однокомнатной квартире у своей матери.

Имеет ли наша семья право на заселение освободившейся комнаты 22,6 кв. м при том, что мой муж кандидат исторических наук.

Мое обращение с таким письмом вызвано тем, что исполком местного Совета народных депутатов в присоединении комнаты отказал по тем основаниям, что на момент освобождения комнаты я не являлась лицом, нуждающимся в улучшении жилищных условий, и не могла ставить вопрос о ее присоединении».

Козлова

ОТВЕТ

Позицию Исполкома нельзя считать правильной.

В соответствии со статьей 46 ЖК РСФСР освобождающееся изолированное жилое помещение в квартире, где проживают несколько нанимателей, должно предостав-

ляться проживающим в этой квартире гражданам, нуждающимся в улучшении жилищных условий, а при отсутствии таковых — гражданам, имеющим жилую площадь менее установленной нормы на одного человека (при этом учитывается право на дополнительную жилую площадь).

Ваша семья, состоящая из 3 человек, занимает комнату 21 кв. м, то есть менее установленной законом нормы, и вправе просить о присоединении освободившейся комнаты.

Довод исполкома о том, что на момент освобождения комнаты Козлова проживала одна, неправомерен, так как закон не предусматривает, что право на занятие освободившейся площади возникает у тех лиц, которые проживали в квартире на день освобождения.

СОДЕРЖАНИЕ

Г. Васильченко
ТАЙНА ТАЙН
3

Г. Дейнега
ИСКУССТВО ЖИТЬ ВМЕСТЕ
5

Г. Кузьмин
СЛАБОСТИ СИЛЬНОГО ПОЛА
105

С. Агарков
ВОЛНА И ПЕНА СЕКСУАЛЬНОЙ РЕВОЛЮЦИИ
127

М. Борщевский
КТО ПРАВ, КОГДА ПРАВ ПОРОВНУ
232

Тайны двоих: Сборник / Сост. С. Агарков. Предисл. Г. Васильченко. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 270[2] с. — (Компас).

Т 14

ISBN 5-235-00894-4 (4-й з-д)

Проблемы интимной жизни... О них рассказывают ведущие сексологи, психологи. А поводом для размышлений, советов послужили письма молодых, которые получили наше издательство, молодежные журналы и газета «Комсомольская правда».

Т $\frac{0301070000-199}{078(02)-90}$ 018—90

ББК 51.204.5

ИБ № 6476

ТАЙНЫ ДВОИХ

Заведующий редакцией В. Володченко
Редактор И. Аксенова
Художник А. Тетерин
Художественный редактор К. Фадин
Технический редактор Н. Тихонова
Корректоры Н. Хасаия, И. Ларина

Сдано в набор 26.01.90. Подписано в печать 27.06.90. А02390. Формат 70×108¹/₃₂. Бумага типографская № 2. Гарнитура «Обыкновенная новая». Печать высокая. Условн. печ. л. 11,9. Условн. кр.-отт. 12,25. Учетно-изд. л. 12,5. Тираж 200 000 экз. (4-й з-д 100 001— 400 000 экз). Цена 1 руб. Изд. № 1027. Заказ 0—394.
Набрано и сматрицировано в типографии ордена Трудового Красного Знамени издательско-полиграфического объединения ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия». Адрес ИПО: 103030. Москва, Сущевская, 21.

Отпечатано на полиграфкомбинате ЦК ЛКСМ Украины «Молодь» ордена Трудового Красного Знамени издательско-полиграфического объединения ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия»: 252119. Киев-119. Пархоменко, 38—44.

ISBN 5-235-00894-4 (4-й з-д)

КОМПАС

1 руб.

Книга по вашим письмам
приоткроет
тайну тайн,
научит
искусству жить вместе,
расскажет о
слабостях сильного пола,
объяснит,
кто прав, когда прав поровну.